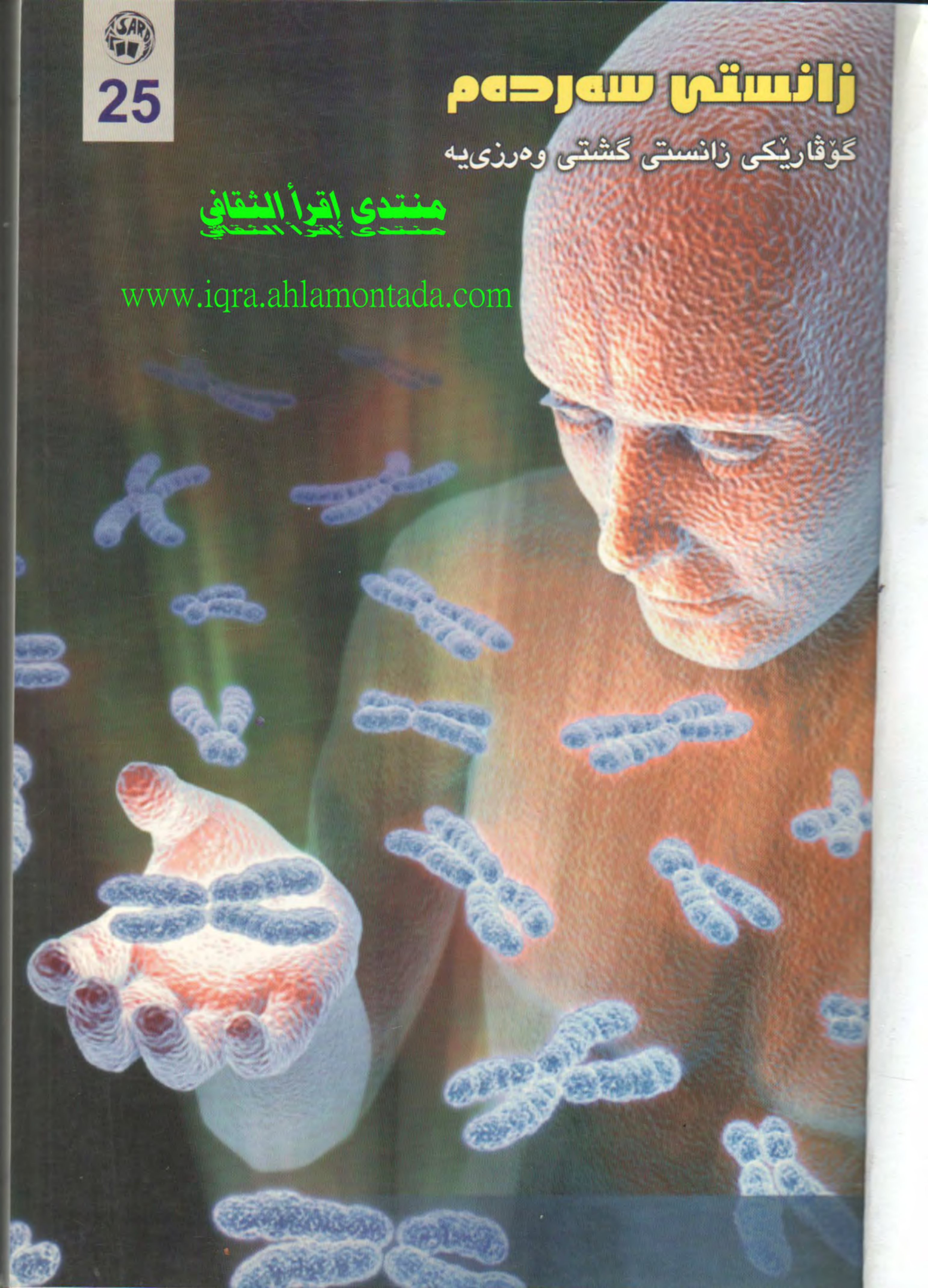


25
زانستی سەردەم
گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە
منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com



خامەیەکی زانستی

دکتۆر سەعید عەبدوللەتیف

نووسەری گۆڤارەکەمان

زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم دەری دەکات

خاوەنی ئیمتیاز: کەمال جەلال غەریب

ژمارە (25) سالی (7) تشرینی دووەمی 2005 خەزەلوەری 2705ی کوردی Issue No(25) November 2005

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

زانکۆی نوێ

زانکۆ چاوی گەشی پێشکەوتن و پەرەپێدانی هەموو کۆمەڵێکی زیندوە چونکە ئاشکرایە چ رۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە هۆشیاری کۆمەڵایەتی و پەیداکردن و ئامادەکردنی کەسانی پسپۆڕو لێهاتوو بۆ هەموو بوارە جیاجیاکانی وڵات و سود وەرگرتن لە نوێترین داهێنانەکانی زانست و رۆشنبیری سەردەمدا، بەشێوەیەك وای لێ هاتوە ئاستی بەرەو پێشچوونی هەموو کۆمەڵێك بە ژمارەی زانکۆکانی و ئاستی زانستیانەوە دەناسرێتەوە.

بۆیە هەواڵی کردنەوەی زانکۆیەکی نوێی بیانی لە سلێمانی بایەخێکی گەورەی هەیە، نەك تەنها لەبەرئەوەی دەبێتە هاوکارێکی باشی زانکۆکانی دیکەی کوردستان بەڵکو لەبەرئەوەش کە دەرگایەکی نوێ لەبەردەم لاوان و کۆمەڵانی خەڵکی کوردستاندا والادەکات بۆ ئەوەی پەرە بە زانست و زانیاری و رۆشنبیری خۆیان بدەن و بوارێکی نوێش بۆ ئەوان دەخولقێنێت کە لەبەر هەر هۆیەك بێت نەیانتوانیوە زانکۆ تەواو بکەن.

جارێکی دی دەستخۆشی لە هەموو ئەو دڵسۆزانە دەکەین کە بیرۆکەی ئەم خەونە جوانە دەهێننە دی.

سەرنووسەر

رێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەرییەوە هەیە پەیوەندییەکان لە رێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ناونیشان:

سلێمانی - فولکەی یەکگرتن- گۆڤاری زانستی سەردەم

ت/ دەزگا 3129609

ت/ سەرنووسەر 3122162

تایپ و مۆنتاژی کۆمپیوتەری : ئاسۆ سەعید حەمەخان

هەڵەچنی چاپ : کانی عبداللە عزیز

چاپ : دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم

سەرپەرشتیاری چاپ: فەرهاد رەفیق

نەخشەسازی و کاری هونەری : سەرنووسەر

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوەی وڵاتەوە:

فاکسی دەزگای سەردەم

Fax: 00447043129839

ئینتەرنێت:

www.sardam.info

پۆستی ئەلکترۆنی

Zanistisardam@hotmail.com

یا راستەوخۆ بۆ سەرنووسەر

qaradaghlam@yahoo.com

نرخی (1800) دینارە

لەم ژمارەیەدا 25

زاڵبوون بەسەر توڕەییدا

نووسینی: ویندی گرانت

وەرگێڕانی: شێرزاد حەسەن

تووڕەیی:

ئێمە هەرهەموومان،هەندێك جار، گەر نەڵێین زۆر جاران تووڕەدەبین. دەکرێت تووڕەبوون کەڵکی خۆی هەبێت، دەکرێت هەم بونیات نەربێت و هەم ڕووخێنەر، دەکرێت شێوازێکی زۆر هەڵەبێت بۆ گەیاندنی پەیامێك یان گوزارشتکردن لە دۆخێك. ئەگەر ئێمە نکوڵی لەو هەستە بکەین و نوشوستی بێنین لە چۆنیەتی مامەڵەکردن و چارەسەر کردنی تەوڕەبووندا، ئەوسا دوو چاری چەندەها گرفت و کێشەی قووڵ و درێژخایەن دەبینەوە.

تووڕەیی یەکێکە لە هەستە هەرە بەهێزەکانی ئێمە گەر ئێمە بەتەنها لاپەڕەی ڕۆژنامەکان هەڵبدەینەوە تێدەگەین کە لە ئاکامی تووڕەبووندا چی قەوماوە، تووڕەبوونێك کە کۆنترۆڵ نەکراوە، لەوانە لێدانی منداڵ، دەست و قاچ و سوروگوێلاك شکاندن تا ئاستی پەکخستنی کەسێك، تێك و پێك شکاندنی کەل و پەلەکانی خۆمان و ناوماڵ، جەنگ و کوشتار و مەرگ، دەکرێت هەر هەموویان دەرئەنجامی ئەو هەستی توڕەبوونە بن. لەوە دەچێت ئەم هەستە مرۆڤ داگیر بکات و گەمارۆی بدات، بە جۆرێك سواری سەری ببێت و لێی بخوڕێت کە ڕەفتاری نابەجێ بکات، بە دوور، لە هەموو داب و نەریت و یاسایەکی باو. گەرچی ئەو کەسە زۆر باش بزانێت کە ئاکامی ئەو ڕەفتارەی چوونە بەندیخانەیە تاماوە، یان بیمارستانەو مانەوەیەتی لە ژێر چاودێری پزیشکە دەروونناسەکان، یانم هەتا مەرگ، کەچی هەموو ئەو ئاکامە خراپانە وای لێناکات ئەو توڕەبوون و ڕەفتارە شێتانەی خۆ پێڕاگیر بکات و قووتی بداتەوە. "تووڕەبوون کوێری کردووە" گوزارشتێکی زۆر بەجێ و ڕاستە.

ڕاستییەکی ترسناك، لێرەدا، کە هەیە ئەوەیە: ئەگەر کەسێك یان کەسانێك هەبن و بتوانن وا شێتانە ڕەفتار بکەن،

کەواتە ئێمەش بۆمان هەیە هەمان شت دووبارە بکەینەوە. هەتا کەسانی زۆر هێمن و گوێڕایەڵ بۆ یاسا لێیان دەوەشێتەوە کە کتوپڕ ئەو هەستە کوشندەیە داگیریان بکات و توڕەبن. وەها ئاراستەیان بکات کە جۆرە ڕەفتارێك بنوێنن کە زۆر نابەجێ و نەشیاوبێت.

ئەو تووڕەبوونەی پشتگیری سیستمی مانەوە دەکات:

لە پۆستەخانەیەکی لاوەکی و چکۆلەی خۆرئاوای ئینگلتەرە، پیاوێك چووە ناو پۆستەخانەکەو هەڵیکوتایە سەر بەرێوەبەرەکە و پەلاماری دا، لەوکاتەی کە کچی بەرێوەبەرەکە هاتە ژوورێ. ساتێك پێشتر لە دەرەوە سەرگەرمی گەسك لێدان بووە و هێشتا گەسکەکەی بەدەستەوە بووە. بێئەوەی بیر لە سەلامەتی خۆی بکاتەوە، یەکسەر هەر بە گسکەکەی دەستییەوە هەڵیکوتایە سەر زەلامەکە، ئەویش بە تەنگەتاوی قوچاندی و پارەوشتەکانی لە دوای خۆیەوە بەجێهێشت. کاتێك ڕۆژنامەکان پەیوەندیان پێوەکردو لێیان پرسی ئاخۆ لەوکاتەدا نەترساوە. لە وەڵامدا وتبووی "من لەوە تووڕەتر بووم کە بترسم ئەو کاتەی بینیم ئەو کابرایە پەلاماری باوکم دەدات." ئەم جۆرە تووڕە بوونە ئەوەندە زاڵە کە مرۆڤ هەرچی ترس و ئاگامی هەیە نایمێنێت، تووڕەبوونێکە کە لە کاتی گونجاودا فریامان دەکەوێت. ئەوەیان دەتوانێت ورەی زیاترمان پێببەخشێت و ڕزگارمان بکاتەوە، برێك ئەدرنالین کە ڕژێنێکە کەوتۆتە سەر گورچیلە، دەرژێتە نا خوێنمانەوە و ئامادەمان دەکات بۆ ئەوەی کە کاردانەوەی دەستبەجێمان هەبێت.

ئەو جۆرە تووڕە بوونە وا دەکات کە بیرمان بچێتەوە بترسین. پێویستمان بەوە نیە بوەستین و دوو دڵ بین و بپرسین ئاخۆ ئەو شتەی دەیکەین ڕاستە یان چەوتە – چونکە چۆن هاتە پێشێ وا دەکەین.

کاتێك تووڕەیی ڕەوایە:

هەندێك جار توڕەبوون دۆخێکە کە ڕەوایەتی خۆی وەردەگرێت. ئێمە مافی خۆمانە لە بەرامبەر ستەم و نایەکسانیدا تووڕەبین، لە بەرامبەر هەڕەشە و تۆقاندن، گەندەڵبوونی دەسەڵاتداران، دڵرەقی لە بەرامبەر منداڵان و گیانداران. کاتێك گوێبیستی ئەوەی دەبین کە خۆراك و دەرمانێکی زۆر و پێویستییەکانی تەندروستی بەرێوەن بۆ خەڵکێکی بەستەزمان و لێقەوماو کە لەوەدایە لە تاو برسیەتی و نەخۆشی بمرن، پاشان هەر ئەو خۆراك و دەرمانە ناگاتە ئەوان و فێڵ و ساختەی تێدا دەکرێت و لەبری ئەوەی هەر هەمووی دەگاتە سەربازخانەکان و بەسەر سەربازەکاندا دابەش دەکرێن، ئەو سەربازانەی بوونەتە مایەی جەنگ و برسیەتی و تەنگانە لەم حاڵەتەدا زۆر پێویست دەکات کە ئێمە تورە بین، تووڕەبوون، لە بارودۆخێکی ئەوهادا، دەبێت هانمان بدات کە دەستبەجێ کاردانەوامان هەبێت و لە بەرامبەر دۆخێکی وەهادا هەڵوێستمان هەبێت.

کاتێك نکوڵی لە تووڕەبوون دەکرێت:

تووڕەبوون، بەتایبەتی لە قۆناغی نەشونما و گەشەکردنی ڕۆحی و جەستەییماندا کەڵکی خۆی هەیە، دەکرێت بوارێك بۆ گوزارشت و دەربرینی هەست و نەستمان، دەریچەیەك بێت بۆ فرێدان و بەتاڵکردنەوەی گرژی و تەنگژەو جۆرە هەست و سۆزێکی پەنگخواردمان. ئێمە پێویستمان بەوەیە کە فێر ببین چۆن چۆنی گوزارشت لە تووڕەبوونی خۆمان بکەین و لە هەمان کاتدا چۆن بەسەریدا زاڵببین ئەو کاتەی کە لە ژینگە و شوێنێکداین و لەگەڵ کەسانێکی کە سەرسەلامەتی و خۆشەویستی یەکدیمان مەبەستەو بایەخ بەیەکدیدان یەکە خەمی هەموو لایەکمانە. ئەگەر فێری ئەوە بکرێین کە تووڕەبوون (شتێکی خراپە)، کە لەسەر تووڕەبوون سەرزەنشت بکرێین و ئەو کەسانەی کە ئێمەیان خۆش دەوێت مرومۆچ بن لەگەڵماندا، یان هەتا بە جۆرێك لە جۆرەکان سزامان بدەن، ئەوکاتە فێری ئەوە دەبین کە نکوڵی لێبکەین. ئێمە بەو هەستەوە پەروەردە دەکرێین کە ئەگەر تووڕەبین هەڵەو گوناهە. زۆر جاران.. ئەگەر تۆ یەکێك بیت لەو کەسانەی کە بەلاتەوە قورس بێت گوزارشت لە تووڕەبوونی خۆت بکەیت، لەوانەیە بەلاتەوە ئاسانتر بێت کە ڕووبەڕووی ئەو دۆخە نەبیتەوە.

لە دەرئەنجامی ئەوەی کە نازانیت چۆن چۆنی بە شێوەیەکی پۆزەتیڤانە ڕووبەڕووی تووڕەیی ببیتەوە، لەوانەیە کاری دژوارو پێچەوانە بکەیت، بە واتا بەشێوەیەکی خراپ هەڵسوکەوت بکەیت، دواجار هەڵدەچێت و دەتەقێتەوە، یان هاوار دەکەیت یان شتێك بشکێنیت. بەڵام ئەوەیان هیچ قازانجێکی نیە، لەوانەیە هیچ کەس لە بەرامبەر ئەو هەڵچوون و داچوون و تەقینەوەیە کاردانەوەی باشی ببێت، یاخود لەکاردانەوەیان لە بەرامبەر ئەو تووڕەبوونەت شان

هەڵبتەکێنن، یان پێشنیاری ئەوە بکەن کە تۆ تووڕەبوونەت شان هەڵبتەکێنن، یان پێشنیاری ئەوە بکەن کە تۆ پێویستت بەوە هەیە پشوو بدەیت و بحەوێیتەوە، یان بەسەرتدا بتەقنەوە و هاوار بکەن، یان ئەوەتا پێت دەڵێن: هەوڵدە عاقڵ بیت و گەورەتر بە. کەس لەوە تێناگات ئەو هەموو هەرایە بۆ، چونکە تۆ خۆت هێشتا نەتتوانیوە هۆکاری شاراوەی بزانیت و گوزارشتی لێبکەیت. زۆربەی ژنەکان وای بۆ دەچن کە ئەگەر پیشانی بدەن چەندەپەست و بێزارن، چەندە لە ناخەوە تووڕەن، ئەوسا تاوانی ئەوەیان دەخرێتە پاڵ کە زیاد لە پێویست خۆیان سەغڵەت کردووە، یان تووشی هیستریا بوون یان ئەوەتا بە ڕەفتاری نابەجێ و ناماقووڵ گوناهبار دەکرێن. لەوە دەچێت دۆخەکە پڕبێت لە نائومێدی. ئەو ژنانە ناچار دەچنەوە ناو زاتی خۆیان و هەست و نەستی خۆیان دەشارنەوە و دەچنەوە ناو هەمان خەم و دڵتەنگی جارانیان، هەست بەوپەڕی نوشوستی و دۆڕان دەکەن، گەر ناتوانین زۆر ڕوون و ئاشکرا گوزارشت لە تووڕەبوونی خۆمان بکەین و لە وانی دیکەی بگەیەنین زۆر بە وردی دەستنیشانی نەکەین ، لە بری لێکدی تێگەیشتن و چارەسەر، دووچاری پشوو تەنگی و نا ئارامی دەبین.

ئەو پیاوەی (یان ژنەی) کە هەست دەکات هەل و مەرجی دەورووبەری خۆی لێ دەکەن تووڕە و سەرشێت بێت، باشتر دەتوانێت گیرو گرفتەکانی خۆی چارەسەر بکات گەر بتوانێت باس لەو هۆکارانە بکات کە ئەمیان نائومێد و تووڕە و سەرشێت کردووە، ئەوەیان چاکترە لەوەی هاوار بکات و کەسی بەرامبەریشی بە سەریدا هەڵشاخێتەوە.

تووڕەیی بێهوودە:

تووڕەی پووچ و بێهوودە و بێ ئاکام هیچ پەیوەندییەکی بە مەسەلەکانی نایەکسانی و بێ دادییەوە نییە، یاخود ئەو تووڕەبوونەی کە مانەوە و زیندەگی پێویستە. ئەم جۆرە تووڕەبوونە بێ مانایە وزە و هێزی مرۆڤ دەخوات و بە فیڕۆی دەدات و بە خەساردانی هەست و سۆزە چونکە هیچ ئاکامێکی جوان و پۆزەتیفی لێ ناکەوێتەوە. ئێمە، زۆر جاران، تووڕە دەبین، ئەو کاتەی کە هەست دەکەین مامەڵەی خراپ کراوین، فەرامۆش کراوین یان نکوڵی لە خۆمان و بەهرە و توانامان کراوە. ئەو کەسانەی کە ناتوانن ڕێزمان بگرن یان دڵنەوایمان بکەن بۆ ئەو هەموو ئەو شتانەی کە هەست دەکەین هەقی خۆمانە وامان لێدەکەن تووڕەو شێتگیر بین.

ئێمە هەر هەموومان هەست بەو جۆرە تووڕەبوونە دەکەین ئەو کاتەی لە ڕیزێکدا وەستاوین و کەسێك دێت و گەرەکیەتی ڕیزەکە تێکبدات و لە پێش ئێمەوە بوەستێت، یان لە ناکاو کەسێك دێت و بە ئوتمبێلەکەیەوە لەو شوێنە دەوەستێت کە ئێمە بەنیاز بووین داگیری بکەین. لە ناوەوە شتێك پێمان دەڵێت: "ئەوە کێیەو خۆی بە چی دەزانێت؟ چۆن دەوێرێت کارێکی وا لەگەڵ مندا بکات؟" گەرچی ئەوکەسەش ناناسین. لە ڕاستیدا ڕەفتارێکی لەوجۆرە هیچ پەیوەندییەکی بە ئێمەوە نییە. لەوانەیە ئەو کەسەی کە ئەو گوناهە دەکات زۆر پەلەی بووبێت، یان هەتا ئاگای لەوە نەبووبێت کە تۆ پێش ئەو دەتویست ئوتمبێلەکەت پارك بکەیت. لەوانەیە کەسێکی بێشەرم و چەقاوەسوو بووبێت، بەڵام ئەوەشیان هەر گرفتی خۆیەتی. هیچ پێویست ناکات خۆت بەم جۆرە ڕەفتارەوە سەغڵەت بکەیت و تووڕەبیت. گەر تۆ بە پێویستت زانی لە هەڵوێستێکە وادا کاردانەوەت هەبێت، وا جوانترە کە بە جۆرێکی دیکە گوزارشت لەو تووڕەبونەی خۆت بکەیت کە بتوانیت متمانە بە خۆت بکەیت و زاڵ بیت. دەتوانیت زۆر بە ڕێزەوە پێی بڵێیت- (ببورە من لە پێش تۆوە بووم) یان- (تکایە پێش کەوە.. ئاشکرایە کە تۆ بە پەلەتری لە من.) یان زۆر بە سادەیی دەتوانیت ئەو کەسە بە بەدخوو بزانیت و چاو لە ڕەفتارەکەی بپۆشیت.هەرکام لەو شێوازانە بگریتە بەر بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ هەڵوێستێکی وادا، تۆ توانیوتە بەسەر خودی خۆتدا زاڵ بیت و چیتر هەست بەوە نەکەیت کە قوربانی بیت. ئەوەش هەستێکی مەزنە! گەر ئاراهی ڕووبەڕووی تووڕەبوونەکەت نەبیتەوە، ئاکامەکەی خراپ دەکەوێتەوە و لە ناوەوەڕا تێکتدەدات، هۆش و گۆشت دەخوات هەتا دوای ئەوەش کە خودی ڕەفتار و ڕووداوەکە بەسەر دەچێت – هەر وەك لەم نموونەیەی خوارەوەدا دەردەکەوێت.

ڕۆژێکیان بەرەو کارەکەت بە ڕێوەیت و کەچی لە ناکاو کابرایەکی ملهوڕو گەلحۆ بە ئوتومبێلەکەیەوە دەیشکێنێتەوە سەر تۆ، بە جۆرێك کە بتکوژێت. هەڵبەتە زۆر دەترسیت و زۆر لەو شۆفێرەش تووڕە دەبیت، بەڵام فریا ناکەویت

ڕایبگریت و پێی بڵێیت کە تۆ ڕات چییە سەبارەت بە هاژوژتنەکەی ئەم:

کە دەگەیتە سەر کارەکەت، ئەو ڕووداوەت لە یاد نەچووە و لە مێشکتدا دەکوڵێت. تۆ پێویستت بەوە هەیە لەو قەهر و گرژبوونە خۆت قوتار بکەیت، بەڵام ڕێگایەك نادۆزیتەوە بۆ خۆ بەتاڵ کردنەوە، هەست ناکەیت لەو ئۆفیسەدا هاودەمێکت هەبێت، گەرچی تۆ پێویستت بە هاوکاری ئەوان هەیە. کەواتە دەگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە و لە ناوەوەڕا هەر دەکوڵێت چونکە نەتتوانیوە بە کەسی بڕێژیت.

کەواتە هەموو ڕۆژەکەتی لێ تاڵ کردووە و هێشتا گەرەکتە ئەم قەهر و تووڕەبوونە بەسەر کەسێکدا قڵپ بکەیتەوە. یەکەمین کەس دەرگاکەت لێ دەکاتەوە ئەو کاتەی کە دەچیتەوە ڕووبەڕووی سەرزەنشت و قسەی ڕەقی تۆ دەبێتەوە کە لە بەیانییەوە لە دڵی خۆتدا هەڵتگرتبوو،هەر لە ناو دەرگای حەوشەوە لەوانەیە بەو کەسە بڵێیت (بۆ خاتری خودا.. بۆ هەمیشە تۆ ئەو سپلیتە دادەگیرسێنیت، هیچ گوێ بە حیسابەکەی نادەیت؟) هەستی تووڕەیی بێهوودە کە لە ژێرەوەڕا، یان لە ناختدا، قوڵپ دەدات و دەکوڵێت دەبێتە مایەی تێکچوونی بەردەوامی دڵ و دەروونت، هەمیشە هەڵدەچیت و بێ ئۆقرە دەبیت. ئەوەش وا دەکات کە بۆ هەمیشە مرۆڤەکان شەرەنگێز و دڕدۆنگ بن، ئەو جۆرە کەسانە ئامادەن بکەونە کێبەرکێ و دەمەتەقێ و واش هەست دەکەن کە هەموو خەڵکی دوژمنکارن، هەردەبێت وا بیر بکەنەوە تاوەکو لەو ڕەفتارەی خۆیان قایل بن، چونکە گەر وا هەست بکەن گوناهی خۆیان بووە، ئەوکاتە وێنەی خۆیان لە بەرچاو دەشێوێت و سووك سەیری خۆیان دەکەن، ئەوەش چ خێرێکی هەیە؟ نەکەس و نە هیچ شتێك تووڕەت ناکات – بەڵکو ئەو تۆیت کە بڕیار دەدەیت کاردانەوەت چۆن بێت. ئەو کاتەی تۆ بە کەسێك دەڵێیت– (وام لێ مەکە تووڕەبم)شێوازێکە بۆ خۆ دەربازکردن لەبەر پرسیاریەتی بەو نیازەی کە گوناهەکە بخەیتە ئەستۆی بەرامبەرەکەت،بەم چەشنە خۆت دووردەخەیتەوە لە هەر چەشنە بڕیار و هەڵبژاردنێك. چەند ساڵێك لەمەو بەربوو، سەرزەنشتی کوڕەکەی خۆم کرد و وام پیشاندا کە لێی ناڕازیم، ئەو کاتە تەمەنی چوار ساڵ بوو، پێم وت– (من نامەوێت لێت تووڕە بم) کەچی وەڵامەکەی ئەو زۆر شتی فێرکردم کە وتی – (دەی.. کەواتە تووڕە مەبە!) لەو ساتە وەختەدا لە زۆر شت تێگەیشتم. زانیم کە من چەندەها ڕێگە و شێوازم لە بەردەمدایە بۆ پەروەردە کردن و زەبت و ڕەبت چەندەهاشێواز هەن بۆ چارەسەری گرفت و کێشەکان .

تەنها ڕێگەیەك بۆ مامەڵەکردن و ڕووبەڕوو بوونەوەی تووڕەی پڕوپووچ ئەوەیە کە بزانیت چییە و چۆن هاتووە – بیزانە کە وزەت لێ دەخوات، کاردانەوەشت هیچ مانایەکی نابێت

خووی تووڕە؛

دەکرێت تووڕەیی ببێت بە خوو. هەندێك کەس هەن کە لە بەرامبەر هەر هەڵوێستێکی دژواری کەسانی دیکە تووڕە دەبن و هەڵدەچن. زۆر جاران، لەوە دەچێت، وەك تاکە ڕێگەیەك بەکاری بێنن، بەڵام زۆر بە دەگمەن وەڵام و کاردانەوەی باشی دەبێت، خۆ لەوانەیە هەندێك ئاکامی هەبێت، بەڵام ئەمجۆرە تووڕەبوونە بۆ هەمیشە هەست و نەستی خەراپ جێدەهێڵێت. هیچ کەسێك نییە بە ئارەزووی خۆی گوێ لە فەرمان و داوای تووڕە بگرێت. کەسێك دەتوانێت ڕووخۆش و ماقووڵ بێت، بەڵام لە هەمان کاتدا بتوانێت پێداگرێت لەسەر داواکانی، بە مەرجێك لە تووڕەبوونەکەی کەم بکاتەوە، ئەم حاڵەتەیان ئەنجامی زۆر باشتر و جوانتری دەبێت. لە ژیانی ڕۆژانەو لە میانەی کار کردنماندا ئێمە ئامادەین یارمەتی ئەو کەسە بدەین کە ڕووخۆش و نەرم و نیانە، جا هاوڕێی بێت یان کەسێتی لا بە لایی، بەڵام خۆمان بە دوور دەگرین لەو کەسانەی کە زۆر زوو هەڵدەچن و تووڕە دەبن.

هەست و نەستی تووڕەبوون لە منداڵییەوە سەرهەڵدەدات.دایك و باوکی ژیر پتر هەست بەوە دەکەن کە گوزارشتکردن لە تووڕەیی بۆ منداڵەکانیان زۆر پێویستە و فێریش دەبن کە چۆن چۆنی بەسەریدا زاڵ بن. بە داخەوە. زۆر ئەو کەسانەی کە گەورەشن، بەڵام هەرگیز فێری ئەوە نەبوون کە چۆن مامەڵە لەگەڵ تووڕەبوونی خۆیاندا بکەن، زۆر بە سادەیی ناشتوانن لەگەڵ تووڕەیی منداڵەکانیاندا هەڵبکەن.

منداڵێك کە بۆ خۆشەویستی و سۆز، دڵنیایی و سەلامەتی خۆی، خۆراك: پشت بە دایك و باوکی دەبەستێت، هیچ کاتێك بۆی نییە گومان لەو هێزو دەسەڵاتەی دایك و باوك بکات، هەر بۆیە ناچار دەبێت بە دوای جۆرێك لە خۆ

بەتاڵ کردنەوەدا بگەڕێت، خۆ بەتاڵکردنەوە لەو قەهر و دەمار گرژییەی تێی کەوتووە. هاوکات ناتوانێت یاساکان پێشێل بکات و لەو داب و نەریتە لابدات نەبا خۆشەویستی دایك و باوکی لەدەست بچێت. بەڵام خۆ دەبێت ئەو هەست و نەستی تووڕەبوون و نائومێدبوونەی خۆی بتەقێنێتەوە. هەڵبەت ناتوانێت بە مستەکۆڵە لە باوکی بدات، ناچار بە شەق لە دەرگاکە هەڵدەدات، دەتوانێت هەموو شتەکانی ناو چەکمەجەکان لە ناو ژوورەکەدا پەرش و بڵاوبکاتەوە، یان ئەو شتانە تێکبشکێنێت کە دەزانێت گرانبەهان لێبگەڕێ وا بکەن و پاشان هەوڵبدە شتەکان چاك بکەیتەوە!

ئێمە وەك خەڵکێکی بە تەمەن، زۆر جاران، بە دیار ڕەفتاری منداڵەکانمانەوە دۆش دادەمێنین، بێئەوەی بتوانین چارەسەرێکی گونجاو بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو ڕەفتارە بدۆزینەوە، یان بتوانین مامەڵەیەکی ژیرانە لە تەك نائومێدی و تووڕەیی ودژواری دۆخی منداڵەکانماندا بکەین.



ئەو کاتانەی ئێمە وێرانکەر و بەرباد دەبین شتێکی سەیر هەیە لەناو ڕۆحی خۆماندا کە وامان لێدەکات و ئێمە وەڵام بەو مەیلە شەڕەنگێزییە دەدەین هەر دوای ئەوە هەست بە پەشیمانی دەکەین: بە خۆت دەڵێی: خودا هاوار.. من بۆ ئەوەندە دەبەنگ و گەلحۆبووم؟ ئەو هەست و نەستە ناخۆشە دەشکێتەوە ناو خۆت. ئێمە لەو سانە وەختەدا هەست دەکەین منداڵانە ڕەفتارمان کرد و بێزمان لە خۆمان دەبێتەوە هەموو ئەوەش وا دەکات خۆمان لە بەرچاو بکەوێت و وێنەی خۆمان لەلا بشێوێت.

ئەو کاتەی ئێمە تووڕە دەبین جۆرە هەستێکمان لەلا دروست دەبێت، کە زۆرجاران دووبارە دەبێتەوە، هەستەکەش ئەوەیە کە گوناهەکە یان ئەو هەڵەیەی ئێمەی تووڕە کردووە، یان هەر ڕەفتارێکی نابەجێ بێت، وای سەیر دەکەین کە کەسێکی دیکە لە دەرەوەی خۆمان لێی بەرپرسیارە. هیچ کەڵکی نییە خۆت شێت بکەیت و بتەقێیتەوە گەر هەستێکی وا ناجۆرت هەبوو. هەوڵبدە زۆر ژیرانە و لە سات و کاتێکی دیکەدا هێمن و سەلار مامەڵە لەگەڵ ئەو هەڵوێستەدا بکەیت.. بەشێوەیەکی زۆر ماقووڵتر.

بڕیاردان لەسەر ئەوەی کە ڕەفتارێکی جوان و پۆزەتیف بنوێنیت تەنها ئەرکێکە کە خۆت جێبەجێی بکەیت.

دابینکردنی پێویستییەك:

کاتێك کە ئێمە بیر و ڕایەکی خراپمان سەبارەت بە خۆمان لەلا هەیە، بەردەوام پێویستمان بەوە دەبێت کە ئەوانی دیکە دڵنیامان بکەنەوە کە ئێمە چاکین و بێ کەم و کوڕین، ئەو ڕەفتارەی کە دەینوێنین لەلای ئەو خەڵکانەی دەوروبەرمان پەسەندە. ئەو کاتەی شتێکی لەم جۆرە دروست نابێت، ئیتر بڕوامان بە خۆمان کەمتر دەبێتەوە بێ متمانەیی بە هەڵس و کەوتی خۆمان وەك ڕاستییەك دەچەسپێت.

بڕوا بەخۆ کردن و وەدەستهێنانی متمانە بە زاتی خۆمان ئەوەیە کە ئێمە هەرگیز سەغڵەت و نیگەران نەبین لەوەی ئەوانی دیکە چۆن مامەڵەمان لەتەکدا دەکەن – زۆر بە سادەیی وا دەڕوانینە مەسەلەکە کە ئەوەیان بیروڕای تایبەتی خۆیانەو پەیوەندی بە ئێمەوە نییە، یان ئەوانە کەسانێکی بەدخوون، یان ئەوەتا تێمان نەگەیشتوون، دواجار هەرچییەکی دەیڵێن کارمان تێناکات. هەروەکو ناونیشانی کتێبێك ڕوونی دەکاتەوە کە لەژێر ئەم ناوەدا بڵاوکرایەوە: هەر چۆنێك تێمدەڕوانی کاری من نییە.

زاڵبوون و خۆگونجاندن لەگەڵ تووڕەیی خەڵکی؛

ئەو کاتەی کە ڕووبەڕووی کەسێکی زۆر تووڕە دەبیتەوە، کە بە ئاشکرا دیارە حەزی لە شەڕو گێچەڵە و گەرەکیەتی شتێك بکات بە بیانوو، وا پێویستە بە پەلە هەوڵی ئەو بدەیت ئەو کەسە هارتر نەکەیت و لەو قەهرو تووڕەبوونە بەتاڵی بکەیتەوە. کاتێك کە دەبینیت کەسێك تووڕە و شێتگیر بووە،هیچ کەڵکی نییە کەتۆ بکەویتە دەمەقاڵەو بتەوێت کێشەی خۆتی بۆ باس بکەیت بەو نیازەی کە دەتەوێت تێی بگەیەنیت، یان بتەوێت تێیان بگەیەنیت کە هەرچی بووە گوناهی خۆیانە. چونکە ئەو کەسەی (یان) کەسانەی

بەرامبەرت بە تەواوەتی تۆ دەکەن بەنیشانەو تۆدەکەن بەسەرچاوەی دڵساردی و نا ئومێدی خۆیان.. دواجار سەرچاوەی هەر هەموو هەست و نەستە ناخۆش و پەنگخواردووەکان. ئەو جۆرە کەسانە کەووتونەتە دەرەوەی عەقڵ و مەنتق. لەوانەیە تۆ بێئاگا لە خۆت، کە وەستاوی لە ریزێکدا بۆ تەواوکردنی کارو بارێك لە ئۆفیسێکدا،پێش بە کەسێك بگریت و نۆرە بری بکەیت، هەرچەندە هیچ نیازێکی خراپیشت نەبوبێت، بەڵام دەبیتە مایەی تووڕەبوونی بەرامبەرەکەت، یان بێئاگا لە خۆت تەیمان و پەرژینی دراوسێییەکەت ببڕیتەوە ئەوکاتەی تۆ سەرگەرمی چاککردن و جوانکردنی تەیمانەکەی خۆتیت، یان لەوانەیە بیرت بچێت لە بۆنەیەکدا یان ئاهەنگێکدا هاورێت بانگهێشت بکەیت - دەکرێت هەرشتێك بێت لەو شتانە.

هەمیشە ژیرانەترین شت ئەوەیە کە تۆ بۆ هەر کار و کردەوەیەك کە دەیکەیت خۆت بە بەرپرسیار بزانیت و بڵێیت: (من بە داخەوەم... داوای لێبووردنت لێدەکەم... من نیازم نەبوو تۆ نیگەران بکەم." دەکرێت تا ئەوپەڕی کراوەو بەخشندە بیت، ئەمەیان هوونەری ناوێت. زۆر بە سادەیی کەڵکی نیە هەڵەکانت پینەو پەڕۆ بکەیت، کە کەسێك زۆر تووڕە بێت گوێ لە بروبیانوو ناگرێت، هەرگیز ئاواهی دەست پێمەکە -"من بەداخەوەم... بەڵام دەبووایە تۆش ئاگات لە خۆت بووایە..." یان- "داوای لێبووردنت لێدەکەم، بەڵام من نەمزانی کە..." ئەو کەسانەی کە لێت تووڕەن حەز ناکەن گوێیان لە برو بیانوو بێت - ئەوان لەو ساتەوەختەدا دەیانەوێت پەلاماری کەسێك بدەن و بڕواش دەکەن کە تۆ بە دەستی خۆت بووی بە نیشانەی تیرو تووڕەیی ئەوان.

ئەو هەموو شەڕو وێرانکردن و کاولکارییەی لە جیهانی ئەمڕۆکە دا هەیە دەرئەنجامی کارو کردەوەی کۆمەڵە کەسانێکی زۆر تووڕەن کە گەرەکیانە هێرش بکەنەوە سەر کۆمەڵگاکەی خۆیان و پەلاماری بدەنەوە چونکە وا هەست دەکەن فەرامۆش کراون و هیچ کەس و لایەنێك نییە بایەخیان پێبدات. لەگەڵ ئەوەشدا واچاکە ئەو کەسانە ئەو راستییە بزانن کە دواجار خۆیان دەتوانن خۆیان بگۆڕن، چونکە یەکەم جار گۆڕان لە ناوەوەی خۆیاندا دەخەملێت. لە ساڵانی (1930) لە ئەمریکادا بێکاری و هەژاری لەوپەڕی دابوو، بەڵام گەنجەکان ئامادە نەبوون مۆڵك و ماڵ و کەل و پەلی خەڵکی دیکە بە تاڵان ببەن و وردو خاشی بکەن یان هێرش بکەنە سەر پیرەمێرد و پیرەژنەکان.

(لێکۆڵینەوەکانی تاوان) ئەوەیان سەلماندووە کە ئەو کەسانەی خۆ بە کەم دەزانن و بەردەوام کۆمەڵگا سوکایەتیان پێدەکات ئەگەری ئەوەیان پتر لە بەردەمدا هەیە کە ببنە قوربانی، پتر لەو رێژەیەی کە یاسا و پۆلیس چاوەڕێی دەکەن. ئەوان هەمیشە کەوتوونەتە بەر هێرش و پەلامار، ئەوانیش بە جۆرێك لە جۆرەکان هەر لە رێی زمانی لەشەوە، چەند هێماو ئیشارەتێك بۆ کەسانی دەورووبەری خۆیان دەنێرن، بە بێ ئەوەی ئاگایان لە خۆیان بێت، کە دواجار مەرجە پەلاماردەر و پەلاماردراو ئەو کۆدو هێما و ئاماژانە بخوێننەوە.

ئەو کەسانەی کە برواو متمانەیان بە خۆیان هەیە رەفتاری پێچەوانەیان هەیە، بە شێوەیەکی سروشتی رێزو بایەخی ئەوانی دیکە وەدەست دێنێت. کەسی واش هەیە چەندە نیازی شێتانەی هەبێت بەر لەوەی پەلاماری بەرامبەرەکەی بدات دووجاران بیری لێ دەکاتەوە، بەتایبەتی گەر هەست بکەن کە ئەو کەسە لەوان بەهێزترە، جا چ هێزی جەستە بێت و چ هێزی عەقڵی.

راهێنانی ژمارە (13): رووبەروو بوونەوەی تووڕەیی :

1-هەوڵبدە لە رێی ئەم کورتە رێنماییانەوە بگەیتە دۆخی (ئەلفا). ئاسودە و ئارام رابکێشی. چاو بە ژوورەکەدا بگێڕە شتێك لە بەردەمی خۆتدا هەڵبژێرەو بە هەردوو چاو لێی ورد بەرەوە، چاوەکانت مەتروکێنە لەسەر ئەو شتە تا وات لێدێت بکەویتە ژێر جۆرێك زیندەخەوەوە، کە پتر دەڕوانیت وا هەست ئەو شتە لە بەرچاوانت فرێوەو تۆ سەیری بۆشایی دەکەیت. هەر کاتێك هەستت بەوە کرد، لێبگەڕێ با چاوەکانت بنووقێن، زۆر لە سەرخۆ، هەوڵبدە هەست بە هەست و نەست و گۆڕانەکانی لەشت بکەیت. سەرنجی ئەو ئیشارەتانە بدە کە دەگەن بە خۆت کە دواجار ئەو پەیامەت پێدەگات کە تۆ ئاسوودەیت و.. خاوبوویتەوە و گەیشتوویتەتە دۆخی (ئەلفا).

2-بیر لە شتێك بکەرەوە کە وات لێدەکات (یان وای لێکردوویت) تووڕە بیت. تووڕەیی، بە تایبەتی لە بەرامبەر ئەو کەسانەی کە لێمانەوە نزیکن، زۆر جاران هەست دەکەین کە ئەوەیان دۆخێکە زۆر ئازارمان دەدات.

3-دەست نیشانی هۆی ڕاستەقینەی تووڕەبوونەکەت بکە. بپرسە: چ شتێك کە بەڕاستی تۆی تووڕە کردووە؟ تۆ بڵێیت لەبەرئەوەبێت کە کەسێك ڕەفتاری ناشرینی دەرهەقت کردو سوکایەتی پێ کردیت؟ ئایاهی ئەوەیە کە زۆر دڵڕەقانە سەرزەنشت و گلەییان لێکردیت؟ یان ئەوەتا کەسێك هات و خۆی هەڵقورتاندە ژیانی تایبەتی تۆوە؟ ئایا کەسێك یان کەسانێك زۆر بێبەزەییانە ڕەخنەیان لە تۆ یان لە خانەوادەکەت گرتووە، یاخود دڵڕەقانە تاوانباریان کردوون؟ تۆ دەقاو دەق لە چی تووڕەی...؟ (تووڕەیی زۆربەی جار دەمامکی شتێکی دیکەیە کە ڕەگی زۆر قووڵتری هەیە.)

4-پاش دەستنیشانکردنی تووڕەبوونەکەت، لە خۆت بپرسە: ئایا ئەوە ڕاستە کە من خۆم تووڕە کردووە... ئەو شتە ئەوە دەهێنێت... ئەم هەڵوێستە هی ئەوەیە وەها نیگەرانم بکات؟ هەڵوێستەکە بێنە بەرچاوی خۆت. هەوڵبدە لەوە تێبگەیت بۆچی تووڕە بوویت. داوا لە نائاگاهی – لاشعور- ی خۆت بکە، بە واتا عەقڵی ناوەکیت، ڕێنماییت بکات کە چۆن چۆنی ڕووبەڕووی تووڕەبوونەکەت بیتەوە. دەتەوێت چی بگۆڕیت؟ (بەشداریکردن لە قاقایەك کەچاکترین شێوازە بۆ خۆ بەتاڵ کردنەوە لە تووڕەیی.)

5-وا مەزەندە بکە کە تۆ هەست و نەستی خۆت لەلای کەسانێك دەدرکێنیت کە هاوسۆز و هاوخەمن، گرفت و دەردە دڵەکانت بڵێ. لەوانەیە هەستیان بەوە نەکردبێت کە ڕەفتاری ئەوان تۆ نیگەران دەکات ڕاوێژێك لەگەڵ خۆتدا بکەو لە خۆت بپرسە: ئاخۆ تۆ بە هەڵە لەو هەڵوێستە نەگەیشتوویت. وا خۆت ببینە کە تۆ کۆمەڵێك کاردانەوەی جیاوازت دەبێت تاوەکو چیتر ئەو تووڕەبوونت نەمێنێت. ئامادە بە کە خەڵکی ببەخشیت – کەس بێ کەم و کووڕی نییە، ئێمە هەر هەموومان هەڵە دەکەین، ئێمە هەر هەموومان هەندێك جار هۆش و گۆش لە دەست دەدەین.

6-هەر لەو شوێنە بەو مەجووڵێ، بۆ ماوەی چەند خوولەکێك، لەزەت و خۆشی لەو هەستە تازە و هۆشیاربوونەوەیە ببینە، یان ئەو تێگەیشتنە تازەیەی کە تۆ لەمەڕ خۆت و هەست و نەستەکانت وە دەستت هێناوە.

7-کە هەستت کرد ئەو دۆخی تووڕەبوونەت بە کەسێکی دیاریکراوەوە پەیوەست نییە، ئەوسا هەست دەکەیت کە دەتوانیت ئەو وزەیە بە جۆرێکی بە کاربهێنیت و بەتاڵی بکەیتەوە. هەندێك جار دەستەڵاتداران یان فەرمانڕەوایان کۆمەڵێك یاسا و ڕێسا دادەڕێژن کە تۆ تووڕە و نیگەران دەکەن، بەڵام تۆ گەر توانیت بە جۆرێکی دیکە ڕووبەڕووی ئەو یاسا و ڕێسایانە ببیتەوە، تووڕەبوون هیچ کەڵکێکی نابێت. هەمیشە جەخت لەسەر لایەنە جوان و پۆزەتیڤەکان بکە ئەو کاتەی کە دەزانیت کاریگەری زۆرە.

8-لە مەودوا، بەرلەوەی تووڕەبیت، بڕیاربدە کە یەکەمجار خۆت بگریت و بیری لێ بکەرەوە ئاخۆ تووڕەبوون هیچ ئاکامێکی باشی دەبێت، یان ئایا تۆ دەتوانیت بە جۆرێکی دیکە هەست و نەستی دەر ببڕیت. کەواتە وەها ڕەفتاربنوێنە کە لە ئاکامدا جوانترین ئەنجام وەدەست بهێنیت.

9-لە سەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە، چاوەکانت بکەرەوە و بە تەواوی هۆشیار بەرەوە، ئاسوودە و ئارام و دڵنیابە.

سەرنج:

ئێمە زۆر بە دەگمەن دەتوانین خەڵکی بگۆڕین، بەڵام دەتوانین بە جۆرێکی دیکە بیانبینین، بە جۆرێکی دیکە لەو شتانە وردبینەوە کە دەیڵێن و دەیکەن. لە جیاتی ئەوەی هەموو ڕۆژ تووڕە بیت کە دەگەڕێیتەوە ماڵێ ئەو کاتەی هەست دەکەیت هەموو ماڵەکە پەرش و بڵاوەو شتەکان بەسەر یەکدیدا دراون – پارچە جلەکان و بابەتی یارییەکان لەبەر پێیان کەوتووەن – تووڕە مەبە و بزانە ئەوەیان خۆشی و بەزمە و جۆرێك لە سەرنج ڕاکێشانی تۆ گەر لەوە تێبگەیت منداڵەکانت پتر هەست بە دڵنیایی دەکەن و لە ژێر سایەی خۆشەویستی تۆدا بەهرەمەند دەبن، ئەوسا ئەوانیش ناترسن کە خۆیان بن – هەتا گەر ئەوەیان لە ڕێی جۆرێك لە ئاژاوە و ڕۆحی تێکدان بێت – ئەوەیان جوانترین جۆری خۆ بەتاڵکردنەوەیە لە تووڕەیی و گڕژبوون. وای سەیر بکە کە ئەوەیان بەڵگەیە کە تۆ تەنیانیت، هەمیشە خەڵکانێك بەوپەڕی خۆشەویستییەوە باوەشت بۆ دەکەنەوە و چاوەڕێتن.. گەرچی هەندێك جار نیگەرانیشت.

سەرچاوە:

Are you in Control?
Wendy Grant
Element
victoria

نەشتەرگەری لابردنی ئاوی سپی Cataract بە ئامێری فەیکۆ Phaco

نووسینی: دکتۆر کاوە قادر قەرەداخی

ئاوی سپی بریتیە لە لێڵ بوون و سپی بوونی هاوێنەی ناو چاو کە خۆی ڕوون و بی گەردەو پیاهێڵە بۆ ڕووناکی و ئەرکی فۆکەسکردنی وێنەکانی هەیە بۆ سەر تۆڕەی چاو بە گشتی و زەردەپەڵە macula بەتایبەتی. لێرەشەوە بەهۆی دەماری چاوەکەوە بۆ مێشك و لێرەدا تاوو توێ دەکرێن و لێك دەدرێنەوە.

هۆکانی ئاوی سپی زۆرن لەوانە:

-پیری و بە تەمەندا چوون.
-زەبر بەرکەوتنی چاوەکە.
-نەخۆشی شەکرە.
-کەمی ڕێژەی کالسیۆم لە خوێندا.
-زگماکی.
-دەرمان وەکو ستیرۆیدەکان.
-تیشکەکان وەکو تیشکی ئێکس x- ray ژێر سوور I.R.
-هەوکردنی گلێنەو بەشەکانی دیکەی ناوچاو.
-تێپەڕبوونی تەزووی کارەبا بە چاوەکەدا لەکاتی کارەبا گرتندا و لێدانی هەورە بروسکە.

هاوێنەی سروشتی چاو ئەکەوێتە پشتی گلێنەو بیلبیلەی چاوەوەو.



بە توورەکەیەك داپۆشراوە Capsule کە لە لێوارەکانیەوە بە کۆڵکە تەنەکانەوە بەستراوە و جێگیربووە.

لابردنی ئاوی سپی مێژوویەکی دوور و درێژی هەیە و سەرەتا بەبێ نەشتەرگەری بێ کردنەوەی چاوەکە بە لێدانی زەبرێکی ڕاستەوخۆو کوتوپڕ بۆ سەرچاوەکە هاوێنەی چاو لە جێی خۆی لەق دەکرا و

دەترازێنرا بۆ پشتەوەو دەکەوتە ناو چاوەکەوە.

بەم جۆرە ڕێگری ڕووناکی بۆ چاوەکە لادەبرا و چاو بێ هاوێنە کاری دەکرد ، لێرەدا کۆرنیا corneaکاری فۆکەس کردنێکی ناتەواو دەکات و چاوەکە دەتوانێت لەچەند مەترێك دووریيەوە تەنەکان جیا بکاتەوە و نەخۆشەکە سودی لێ وەربگرێت.

هەرچەندە ئەم ڕێگایە مەترسی زۆری هەبووە بەڵام ناچاری بووەو ماکی زۆری هەبووەو زۆرکەس چاوەکەی لە دەست داوە بە تووش بوونی خوێن ڕێژی ناوچاو، جیابوونەوەی تۆڕە، لەناوچوون و سست بوونی زەردەپەڵەو دەماری بینین، بەرزەپەستانی چاو (ئاوی ڕەش)، هەوکردنی درێژ خایەنی گلێنەو شلەی شووشەیی ناوچاو یان دڕان و تەقینی گۆی چاو، پاشان نەشتەرگەری کردنەوەی چاو هاتەکایەوە، کە لە لێواری کۆرنیا نزیك ڕەقەوە (Sclera) چاوەکە دەکرێتەوە بە نزیکەی 10-12ملم و لێرەوە بە ئامێری ساکاری میکانیکی یان مژەری تایبەت ئاوە سپییەکە (هاوێنە) بە ساغی بە کەپسولەکەیەوە دەردەهێنرایە دەرەوە پاشان بە دەزووی باریکی تایبەت دەدوورایەوە، ئەم ڕێگایە ماکی دوای نەشتەرگەری زۆر کەم کردەوە. دواتر ئامێری کرایۆ بەستەر Cryoپەیدا بوو نووکەکەی کە لە شێوەی قەڵەمدایە سارد دەکرێتەوە بەهۆی گاز پەستێوراوی یەکەم ئۆکسیدی نایترۆجین N_2O تا پلەی (-40°) چل پلەی سەدی ژێر سفر. نووکی ئەم ئامێرە دەخرایە ناو چاوەکەوە بۆ سەر کەپسولی ئاوە سپییەکە. لەکاتی بەستنی نووکەکەدا هاوێنەی چاوەکەش دەنووساو بەشێکی دەیبەست پێوەی و ڕادەکێشرایە دەرەوە زۆرجار بێ کەت بوون و بڵاوبونەوەی.



پاشان ڕێگایەکی دیکەی لابردنی ئاوی سپی و دانان و چاندنی هاوێنەی دەستکردی ناوچاو هاتە کایەوە، بە کردنەوەی لابردنی سەرقاپێك لە کەپسولی پێشەوەی ئاوە سپییەکەو لابردنی ناوك و پاشان پاشماوەی ئاوە سپییەکە بە کانیوڵای تایبەت و دانانی هاوێنەیەکی دەستکردنی ڕەق لە مادەی P.M.M.A پۆلی میسایل میس ئەکریلەیت لە ژێر مایکرۆسکوبی تایبەتی نەشتەگەری چاودا. ئەم ڕێگایەش پێویستی بە دوورینەوەی چاوەکە دەکات و ماکەکانی دوای نەشتەگەری لە ڕێگاکانی پێشوو کەمترە.

نەشتەرگەری بە ئامێری فەیکۆ phaco:

لەم چەند ساڵەدا پەیدا بووە و پشت دەبەسترێت بە ئامێرێك کە لە شێوەی قەڵەمێکی ئەستووردایەو نووکێکی هەیە کە توانای دروستکردنی شەپۆلی سوناری هەیە بەشێوەی پرتەو کاریگەر بۆ نزیك دەمی ئامێرەکە و دەتوانرێت لەناوچاوەکە ناوکی نیمچە ڕەقی ئاوە سپییەکەی پێ بشکێنرێت و بەهەمان ئامێر کە کانیوڵای شتن و مژینیشە پارچەکان دەربکرێنەوە دەرەوەی چاوەکە. کۆنترۆڵی ئەم ئامێرەش دەزگایەکی کۆمپیوتەری ئاڵۆزە بەچەند وایەرێك و بۆریچکەی شتن و مژین بەستراوە بە نوکی فەیکۆکەوەو بە ئوتوماتیکی یان بە کۆنترۆڵی پێ (pedal) کاردەکات. تیرەی دەمی (نووکی) ئەم ئامێرە نزیکەی 1-1.5ملم ە، دەتوانرێت لە درزێکی بچووکی چەند ملیمەترییەوە بخرێتە ناو چاوەوە، کاری پێ بکرێت پاشان لە هەمان درزەوە هاوێنەی نەرمی ناوچاوی قەدکراو دەخزێنرێتە ناو چاوەکە جێگای ناوکی ئاوە سپییەکە بۆ ناو کەپسولی هاوێنە سروشتییەکە لێرەدا جێگیر دەکرێت و دەگەڕێتەوە بۆ شێوەی پێشووی خۆی پێش قەدکردن.

ئەم ڕێگایە پێویستی بە دوورینەوە نییە (بێ تەقەڵ) درزەکەش کە لە چەند ملیمەترێك تێ ناپەڕێت خۆی دادەخرێتەوەو دەچێتەوە سەریەك چونکە بەشێوەیەکی لار وەك ڤالڤ Valveلە چاوەکەدا دروست دەکرێت. لە ماوەی مانگێك بۆ مانگ و نیوێك دا چاك دەبێتەوە و سارێژ دەبێت. ماکی کاتی نەشتەرگەری و دوای نەشتەرگەری لە ڕێگاکانی تر زۆر کەمترە و ڕادەی بینینی باشترە و دەتوانێت نەخۆش زووتر چاوەکەی بکاتەوەو پێی ببینێت.

ئەم ڕێگایەش وەکو هەموو نەشتەرگەرییەکانی دیکەی چاو لە ژێر مایکرۆسکوبی تایبەت و بەنجی تەنها چاوەکەدا ئەنجام دەدرێت و دەتوانرێت بۆ هەموو تەمەنێك بەکاربێت.

لە ئەزموونی نوێی گەلانەوە:

جۆراوجۆری ووزە و دۆزینەوەی هاوسەنگییەکی دروست

نوسینی/ سیناتۆر بیف. ف. دومینچی
سەرۆکی لیژنەی ووزە و داهاتە سروشتیەکانی ئەنجومەنی پیران/ ئەمەریکا.

سیناتۆر (دومینچی) دەڵێت دارشتنی ڕامیاریەك بۆ ووزە لە وولاَتێکی بەرهەم هێنەری زۆر و جۆراوجۆر وەك ئەمریکا کارێکی زۆر ئالۆزە، و پێویستی بە هاوبەش کردنی زۆر لە بەرژەوەندیە یەکتربڕەکان هەیە، مەبەستی ئەو پرۆژە یاساییەی سیناتۆر کە ئێستا بەرەو کۆنگرێس دەچێت ئەوەیە کە گونجانێك دروستبکات لە نێوان پێویستیە یەکتربڕەکانی بازاڕی نەوتی ئەمریکی لە ڕێگای جۆراوجۆری و زیادکردن و فراوان کردنی ئەو ووزەیەی وولاَت بەرهەمی دەهێنێت.

سیناتۆر دەڵێت بەجێهێنانی ئەو پرۆژەیە بریتیە لە هەنگاوێکی زۆر هەستیاری داهاتوو بۆ ئەمەریکا ئەگەر بتوانێت تەکنۆلۆژیا بە جۆرێکی وا ئاراستە بکات کە ووزەیەکی زۆرتر و پوختتر و هەرزانتر بەرهەم بهێنێت.

ئەو پرۆژەی یاسایە بۆ ئەوەی ببێتە یاسا پێویستە کۆنگرێسی ئەمەریکی بڕیاری لەسەر بدات و سەرۆکیش ئیمزای بکات. سیناتۆر دەڵێت کاتێك دەستم دایە پرۆژەی یاسای ووزە لە ساڵی ڕابردوودا بڕیارم دا کەمن دەتوانم یەکێك لە دوو جۆر پرۆژەی یاسا بنوسم، دەتوانم پرۆژەی یاسایەك بنوسم کە دەست بدات بۆ بەرهەم هێنانی هەندێك لەجۆرەکانی ووزە وەك ووزەی خەڵوزی بەردین و نەوت، پێشنیاری بەرهەمهێنانی ووزەی زیاتر ڕامیاری یەکەم وەك ووزەی با، یان لە توانامدا هەیە کە پرۆژە یاسایەکی وا بنوسم کە بەشێوەیەکی فراوان هەوڵی وەبەرهێنانی ووزەی جۆراوجۆر بدات لە ڕێگای هاندانی زۆرەوە، بۆبەرهەم هێنانی جۆرەکانی ووزە هەرلە ووزەی ناووکیەوە تا ووزەی خۆر و ووزەی با...، ئەو جۆرەی پرۆژەی یاسایم هەڵبژارد بەمەبەستی زیادکردن و جۆراوجۆرکردنی ووزەی ئەمەریکی

سیناتۆر دەڵێت ئەو جۆرە پرۆژەیەم هەڵبژارد لەبەر چەند هۆیەك لەوانە: یەکەمیان چونکە من وای بۆ دەچم کە جۆراوجۆری لە ووزە هەنگاوێکی شلۆق و پێویستە حکومەتی ئەمەریکی بینێت بۆ ئەوەی ئەو تەکنۆلۆژیایەی ئەمرۆ زیاتر پاکژ بکات، نیوەی وڵات ووزەی کارەبای لە خەڵوزی بەردەوە دەستدەکەوێت خۆ ئەگەر حکومەتی ئەمەریکی ئەو سوتەمەنیەی قەدەغەکرد ئەوا ووزەی کارەبا هێجگار گران دەبێت چونکە ئێستا هیچ جێگرەوەیەك نیە بۆ خەڵوزی بەردین کە ووزەی کارەبای بەولێشاوە لێوە بەرهەم بێت، خۆئەگەر جۆراوجۆری ووزەی جێگرەوە هەبوایە ئەوا بێگومان کۆنگرێسی ئەمەریکی خەڵوزی بەردی قەدەغە دەکرد لە بەرهەم هێنانی کارەبادا. دووەم بۆیە ئەو پرۆژەیەم هەڵبژارد چونکە هانی جۆراوجۆری بەرهەم دەدات و کاتێك بە



قوڵی سەرنجی باری ڕامیاری ئەمەریکا دەدەم دەبینم جۆرە پرۆژەیەکی وا باشترنیە تا کۆنگرێسی ئەمەریکی بڕیاری لەسەر بدات، کە بەبڕوای من و بەردەوامیش بڕوام وایە کە ئەنجومەنی پیرانی ئەمەریکی زۆر بەزەحمەت بڕیار لەسەر ئەو جۆرە پرۆژەیە دەدات، چونکە هەروا بە ئاسانی بڕیار نادات کە دەستبەرداری خەڵوزی بەردین بن و هانی بەرهەم هێنانی سەرچاوەی دیکەی ووزەبن، ئەگەر وا دابنێین کە ئەنجومەنی پیران بڕیاری بەکارنەهێنانی خەڵوزی بەردینی دا کەڕێکخراوە ژینگەییەکان زۆر ڕقیان لەوجۆرە سوتەمەنیەیە ئەوا نرخی کارەبا بە شێوەیەکی لە بەرچاو بەرز دەبێتەوە و ئابوری وڵات بەرەو تەپاندن دەڕوات، کە ئەو کاتەش واپێویست دەکات کە بۆ مەودایەکی نزیك یان مام ناوەندی هەموو ئەو وێستگانەی کە دەکەونە باشوری خۆرهەڵات و سەر ڕووباری (ئۆهایۆ) و خەڵوزی بەرد بەکاردەهێنن بگۆڕدرێن بە وێستگەی کە بەگازی سروشتی کاربکات، بەڵام ئەو وڵاتە

هەروەک سەرۆکی ئەنجومەنی یەدەکی فیدراڵی (ئالان گرینسبان) دەڵێت ڕووبەڕووی قەیرانێك دەبێت دەربارەی گازی سروشتی ئەویش (داوا) ی ئۆرو (بەردەست) ی کەمە لەو گازە، نا بەرامبەری (دواو بەردەست) ی ئەو گازە کارێکی وای کردووە کە گۆڕانی زۆر و خێرا لە نرخی گازەکەدا ڕوودات، خۆ ئەگەر ویستگەکانی خەڵوزی بەردین داخران ئەوا گرفتەکە گەورەتر دەبێت و نرخی کارەبا لە ناوچەکانی باشوری خۆرهەڵات زۆر بەرزدەبێتەوە و هەزاران کەسیش بێ کاردەمێننەوە! بەڵام ئەوە ڕوونادات چونکە لەم کاتانەدا کۆنگرێسی ئەمەریکی بڕیار لەسەر ئەو جۆرە پرۆژەی یاسایانە نادات.

ئەوەی کە زیاتر ڕامیاری ووزە ئاڵۆز دەکات بوونی جیاوازی هەرێمایەتییە لە نێوان بەرهەم هێنان و بەکارهێنانی ووزەیە، بۆ نموونە لە هەرێمی باکوری خۆرهەڵات کە ووزەی کارەبا بەکاردەهێنن گرفتی خۆیان هەیە کە جیاوازە لە هەرێمی باشوری خۆرهەڵات کە پاوان کردنی نرخ هەیە لەلایەن هەرێمەکانەوە، لە کاتێکدا لە هەرێمی باکوری خۆرهەڵات بەشی زۆری ووزە لە دەرەوەی هەرێمەکەوە بەرهەم دێت. ئەوەش واتە ئەو جیاوازیانە کارێکی وا دەکەن کە هەوڵەکانی لیژنەی فیدراڵی بۆ ڕێکخستنی ووزە و سەپاندنی ڕێوشوێنێك بۆ بازاڕکردنی نەوت تابێتە ڕێوشوێن بۆ تۆڕەی ووزەی نەتەوەیی، بۆتە بابەتێکی مشت و مڕاوی لە واشنتن، سیناتۆر دەڵێت زۆر هەوڵم دا کە ئەو بابەتە چارەسەر بکەم و هاوڕێ لەگەڵ چەندین بابەتی دی بەڵام هەمیشە چارەسەرەکان نیوەیی دەبوون.

سیناتۆر دەڵێت زۆرم هەوڵدا تامیتۆدێکی پراگماتی بگرم بۆ ئەوەی (پرۆژەی یاسای ووزە) کەم نمونەیی بێت، ئینجا لایەنی گونجاوی ڕامیاریەکەیم لێکدایەوە، لە ئەنجامدا داڕشتنی یاساکە سەرکەوتوو بوو لە جۆراوجۆرکردنی ووزە لە وڵاتەکەم بە جۆرێك وڵاتەکەم ئامادەبێت بۆ قبوڵکردنی هەموو گۆڕانکاریەك لە نرخی سوتەمەنیەکان و سەپاندنی

کۆت و بەندە ژینگەییەکان لە دواڕۆژدا و بەجێهێنانی داواکاری زیاتر لەسەر سوتەمەنیەکان.

لە ڕاستیدا ئەوەی من کردوومە هەنگاوێکە لەسەر مەودایەکی مام ناوەندی، کە هەموومان دەبات بەرو داهاتوویەکی ووزەی کە هەموومان پێی قایل دەبین، داهاتوویەك کە ووزەیەکی زۆری پاکژ بەرهەم دێت، بە نرخێکی گونجاو و بەبێ ئەوەی پێویستمان بە نیەتە باشەکانی دەوڵەتە دژەکانمان بێت هەندێك ئامانج هەن کە پرۆژەی یاساکە باسی لێوە نەکردوون چونکە ئێستا ناتوانرێت جێبەجێ بکرێن، هەندێك بەرگریان لەوەدەکرد کە پێوانەیی بەرز بۆ چالاکی سوتەمەنی ئوتومبیلەکان دابنێن، بەڵام هەموو ئەو هەوڵی زیادکردنانە نوشستیان هێنا، بەڵام من لە پرۆژەکەمدا بۆ ئەوەش چارەسەری ناوەندیو نزیکم داناوە پارەی هاندەریشم تەرخان کردووە بۆ گۆڕینی ئوتومبیلە زۆر کۆنەکان بە ئوتومبیلی نوێ لەبەرخاتری پاك ڕاگرتنی ژینگە، جگە لەوانەش کەم کردنەوەی باج لەسەر ئوتومبیلەکان.

ئەو پرۆژەی یاسایە لە زۆر ئامانجی دیکەمان نزیك دەکاتەوە لە هەمووکات زیاتر، سێیەکی هاندەرە باجیەکان کە لەو پرۆژەیەدا چەسپکراوە لێبوردنی باجی تێدا ڕەچاوکراوە بۆ بەرهەم هێنانی کارەبا لە ووزەی خۆر، ووزەی با، بارستە بایۆلۆژییەکان، گەرمی ناوجەرگەی زەوی، ئەو هاندەرانەش وا دەکات کە کێڵگە باییەکان بە چواردەوری وولاتدا زیاد بکات وەك ناوەندی (نیو – مکسیکۆ) بۆ ووزەی با کەلەم دواییانەدا بە بڕی (24) میگاوات لە کارەبای دەدا، ئەوەش سێیەمین گەورەترین کێڵگەی ووزەی بایە لە وولاتدا، و زۆر لە کێڵگەی بای دیکە هەن کە ڕێگای دامەزراندندان و چاوەڕوانی یاسایەکی باجی دەکەن کە بیانگرێتەوە لەو پرۆژەی یاسای ووزەیە. هەروەها لە پرۆژەی یاسای ووزەدا هاندەری وا هەن کە بۆ داهاتوو بەهۆی تەکنۆلۆژیایەکی وا پێشکەوتووەوە بتوانرێت سود لە خەڵوزی بەردین وەربگیرێت بۆ بەرهەم هێنانی کارەبا بەڵام بە ڕێگایەکی پاکژ کە ژینگە پیس نەکات، هەروەها دامەزراندنی چەندین وێستگەی ووزەی ناووکی بە جۆرێك گازی وا دەرنەدەن کە ببێتە هۆی دیاردەی پەنگ خواردنەوەی گەرمی لە چوارچێوەی زەوی تا پێویستی زۆرمان بۆ ووزەی کارەبا دابین بکات لە داهاتوودا.

هەروەها لە پرۆژەی یاسای ووزەدا هۆکاری هاندەری وای تێدایە کە گرفتی بێکاری چارەسەر دەکات، چونکە لەو پرۆژەیەدا پێشنیار کراوە بە دروستکردنی بۆریەکی گازی سروشتی لە (ئالاسکا) کە بەوەش نزیکەی (400) هەزار فرمان دێتە ئاراوە و هەروەها نرخی گازی سروشتی جێگیر دەبێت و لەبەرزبوونەوەی خێرا ڕزگاری دەبێت کە هەزاران کاری بردە دەرەوەی وولات، بۆیە بەوەش هێزی کاری وولات ناچێتە دەرەوە، تەنها لە ڕێگای دەقێکی یاساکەوە کە ڕێگا دەدات بە زیادکردنی ئیثانۆڵ بۆ بەنزین نزیکەی (214) هەزار کار دروست دەبێت. ئەوەش دەبێتە هۆی زیاد بوونی داهاتی خێزانی ئەمەریکی لە لادێکاندا بە بڕی (51.7) بلیۆن دۆلار لە ماوەی دەیەی داهاتوودا.

چارەسەری ناوەندی بۆ گرفتەکان پێویستە، ئەنجومەنی نوێنەران سوربوون لەسەر دەقێك کە قەرەبوو دادەنێت لەسەر بەرهەم هێنەرانی ماددەی (ئەثیل مەثیل بیۆنثیل) ی سیانی کە دەکرێتە بەنزینەوە بە پێی یاسایەکی فیدراڵی کە هەندێك ئەو ماددەیە بە پیسکاری سەرچاوە ئاوییەکان دادەنێت بەڵام ئەنجومەنی پیران پرۆژەی ئەو بڕیارەی ڕەت کردەوە لە پایزی ڕابردوودا.

لە سەرتای ئەمساڵدا شێوگێکی چاککراو و سادەی پرۆژەی یاساکە نێردرا بۆ ئەنجومەنی پیران، سیناتۆری نوسەر دەڵێت هەمیشە هەوڵی چارەسەری ناوەند دەدەم و ئاواتیشم باشترین چارەسەرە بۆ ئەو بابەتە و هی دیکە. بە پێچەوانەی ڕەخنەی ڕەخنەگرانەوە لە پرۆژەکەی مندا چارەسەری ناوەند زۆر هەیە و زۆر دەستکاریم کردووە، ئەو دەق و مشت و مراویانەم لابردووە کە باس لە کردنەوەی پەناگای سەلامەت بۆ گیاندارانی ئالاسکای جەمسەری باکور دەکات بەرامبەر بەو نەوت و گازانەی لەو ناوچانە دەردەهێنرێن، هەروەها دەقەکانی تایبەت بەکارەبایشەوە لە هەندێك باریاندا ناگەنە ئەوەی من ئاواتم بوو ئەوەش بەهۆی دەستکاری و چارەسەری ناوەندی بۆ ئەودەقانە، هەرچەندە لە ڕووی پرانسیپەوە من زۆر توندم و سازش لەسەر بیروڕا ناکەم دەمەوێت ئەو پرۆژەیەم ڕاستی بێت و ئامانجەکانی بپێکێت و نامەوێت ئەو پرۆژەیە کە زیاد لە ساڵێك پێوەی خەریك بووم هەر نووسینی سەر کاغەز بێت بەڵکو جێبەجێکراو بێت.

ئا/ هێمن جەمال محەمەد

هەندێك لەو بوارانەی نەشتەرگەری چاككردنەوە و جوانكاری دەیانگرێتەوە

نوسینی د.كوردۆ ئەكرەم
پسپۆری نەشتەرگەری جوانكاری
Kurdo-qaradghi@yahoo.com

دەتوانین بەپێی ئەو بوارانەی كە نەشتەرگەری جوانكاری دەیانگرێتەوە بەم خاڵانەی خوارەوە ڕوونیان بكەینەوە:

1: توندكردنەوەی سك Abdomino plasty:

ئەمەش دوو جۆر نەشتەرگەری دەگرێتەوە:

ا-نەشتەرگەری جوانكاری سك:

لابردنی چەوری ژێر پێست و پێست لە دیواری پێشەوەی سكدا، بۆ ئەو كەسانەی ورگیان گەورەیە و پێستی زیادە شۆڕ بۆتەوە لێیانەوە.

ب-چەوری لابردن Liposuetion:

ئەویش لە ڕێگای لوولەی تایبەت بە چەوریە مژینەوە، چەند كونێكی بچوك دەكرێتە دیواری سكەوە. پاشان لوولەی تایبەت بە چەوریە مژین دەبرێتە سكەوە. هەرچی چەوری زیادە هەیە لە ورگدا هەڵدەمژرێت. پاشان لوولەكان دەردەهێنرێن كونەكان زۆر بچوكن پێویست بە دورینەوە ناكات. ئەم جۆرە تەنها بۆ ئەوكەسانە دەبێت كە چەوری لە ورگیاندا زیادە.

2/نەشتەرگەری جوانكاری مەمك Mamoplasty:

ئەمەش بۆ چەند گرفتێكی مەمك دەكرێت لەوانە:

ا-نەشتەرگەری بچوك كردنەوەی مەمك:

تێیدا ئەو مەمکانە کە زۆر گەورە دەردەکەون لە ڕێگای ئەم نەشتەرگەرییەوە بچووک دەکرێنەوە، بەبێ ئەوەی هیچ کاریگەییەکی لەسەر شیردان دەربکەوێت.

ب-گرفتەکانی زگماکی مەمک Congintal breast disorders:



نەبوونی مەمک، ناهاوپەکی مەمکەکان، ناڕێکوپێکی، مەمک زۆری لەم حاڵەتانەدا نەشتەرگەری جوانکاری بۆ هەریەکەیان بە شێوەیەکی تایبەتی هەیە و کە کەسەکە دەخاتەوە سەر باری سروشتی

ج-نەشتەرگەری گەورەکردنی مەمک Augmentation of breast:

بۆ ئەو کەسانە دەکرێت کە مەمکیان بچوکە، و حەز دەکەن گەورەی بکەن، ئەویش لە ڕێگای بەکارهێنانی تورەکەی سلیکۆنەوە یا تورەکەی ئاوخوێوە دەبێت، یا لەڕێگای بەکارهێنانی قاڵبی تایبەتی مەمکەوە لە ناو مەمکەکاندا ئەنجام دەدرێت.

د-نەشتەرگەری چاکردنەوەی مەمک شۆڕی Ptosis of the Breast:

بۆ ئەو گرفتانە دەکرێت کە تایبەتن بە ناشرینی مەمکەکان و شۆڕبونەوە و داکەوتنیان لە ئەنجامی زگماکی، یا لاوازی، یا زۆر قەڵەوی، یا بەساڵاچوندا، لەم حاڵەتانەدا لە ڕێگای نەشتەرگەری هەڵبەستنی مەمکەکان و بەرزکردنەوە و توندکردنەوەیانەوە داکەوتن و شۆڕ بونەوەکان نامێنن و ڕویەکی گەش و جوان بۆ مەمکەکان دەگەڕێتەوە.

ه-گەورەبونی مەمک لە پیاودا Gyne Comastia:

ئەو گرفتانە دەگرێتەوە کە لەپیاودا مەمکەکان گەورە دەبن و شێوەی ژنانە وەردەگرن بەهۆی نەشتەرگەرییەوە مەمکەکان بچوک دەکرێنەوە و شێوەی سروشتی نێری وەردەگرنەوە.

و-نەخۆشیەکانی مەمک:

وەك شێرپەنجە کە تیایدا بە نەشتەرگەری مەمکەکان لادەبرێن، بەڵام بەهۆی نەشتەرگەری جوانکارییەوە سەرلەنوێ بۆیان دروست دەکرێتەوە، ئەوەش بەهۆی بەکارهێنانی ماسولکەکانی لەشی کەسەکە خۆیەوە ئەنجام دەدرێت کە لەجێی مەمکە لابراوەکان دادەنرێن، یاخود بە بەکارهێنانی تورەکەی تایبەت وەك قاڵب و داپۆشینیان بە پێستی لەشی کەسەکە خۆی دەکرێت.

3/هەڵواسینی گەدە:

ئەم نەشتەرگەرییە بۆ ئەو کەسانە دەکرێت کە بەستەرەکانی هەڵواسینی گەدەیان لاوازە یاخود زۆر کشاون گەدە شۆڕ بۆتەوە بۆ بەشی خوارەوەی سك، بەهۆی ئەم نەشتەرگەرییەوە ئەلقەیەکی سلیکۆنی کە تایبەتە بەم نەشتەرگەرییە لە ڕێگای ناوبینەوە Endoscopy دەخرێتە بەشی سەرەوەی گەدە. و تائەو لە ژیاندا بێت پێوەی دەبێ گەدەی پێ هەڵدەواسرێت و لە شۆڕبوونەوە ڕزگاری دەکات. کە لەسەرەتادا بۆ چەند مانگێك کەسەکە تەنها شلەمەنی دەدرێتێ لەبەرئەوەی گەدە بچوك بۆتەوە، پاشان خواردنی ئاسایی دەخوات. لەپاشدا وەك جاران ڕادێتەوە بێ ئەوەی شۆڕبونەوەی گەدەکەی مابێ. جێگای ئاماژەیە ئەم نەشتەرگەرییە بۆ هەموو کەسێك و لە هەموو تەمەنێکدا دەکرێت جگە لە منداڵ.

4/لابردنی چەوری لە بەشەکانی لەشدا Liposuction:

چۆن لە باسی وورگدا ئاماژەمان بۆ لابردنی چەوری کرد ئاواش لێرەدا ئاماژە بەوە دەکەین کە لەناوچەکانی دیکەی لەشدا وەك ژێر مەمك. شانەکان و ڕان و بازوو و سمتدا دەکرێت کە چەند کیلۆیەك لە شانە چەورییەکان و چەوری کۆکراوە بە نەشتەرگەری یان بەهۆی لوولەی چەوری هەڵمژینەوە لادەبرێن.

5/سووتاوی Burn:

هەموو گرفتەکانی سووتاوی لەو ساتەی نەخۆش دەسووتێت تا چاککردنەوەی ئەنجامەکانی وەك گرژی شانەکان، ئەمانی پێست و ماسولکە و تێکچونی ناوچەکان

وەك دەم و چاو و ڕوو و ئەمانی لووت و چاو و گوێ کە ئەمانە هەموویان لە ڕێگای نەشتەرگەرییەوە دروست دەکرێنەوە بە چاندنی شانەی هەڵگیراو لە ناوچە ساغەکانی لەشەوە واتە ئەوانەی نەسووتاون بۆ ئەو شوێنانەی کە سووتان و پەکیان کەوتووە کە پاش چەند نەشتەرگەرییەکی جوانکاری و لابردنی هەموو ناسەوارییەکی سوتاوویییەکە کەسەکە زۆر زۆر ئاسایی و سروشتی دەبێتەوە.





6 چاکردنەوەی برینی جێگەیی Pressure sore:

هەموو ئەو بوارانە دەگرێتەوە کە ئەو کەسانەی بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر جێگە کەوتون و شوێنی کەوتنەکەیان دەبێتە برین، بەهۆی نەشتەرگەری جوانکارییەوە ئەو برینانە لادەبرێن و سەرلەنوێ دادەپۆشرێن و شوێنە سروشتیەکەی جارانیان بۆ دەگەڕێتەوە..

سەرەڕای هەموو برینەکانی دی وەك برینەکانی لاق و پێ بەهۆی شەکرەوە یا برینەکان کە لەئەنجامی بەرکەوتن زەبرەوە دروست دەبن، یا ئەوانەی لە ئەنجامی چەقۆ وەشاندنەوەن و شەڕوشۆڕ و ڕوداوەوە پەیدادەبن بەم ڕێگایە شوێنی برین و زامداریەکان لادەبرێن بە پێست و شانەی نوێ کرداری جوانکارییان بۆ دەکرێت و شێوەی سروشتیان بۆ دەگەڕێنرێتەوە.

7 ڕاکێشانی دەموچاو Face lift:

بۆ ئەوکەسانە دەکرێت کە لەزگماکیەوە دەموچاویان خوارە یان ئێسکیان تێکچوە یا بەهۆی زەبرو ڕوداوەوە یان بەساڵداچوونەوە چرچ و لۆچی زۆریان تێ کەوتوە، ئەمانە بە هۆی ڕێگای تایبەتیەوە دەموچاویان ڕادەکێشرێت و پێستە زیادەکان و ماسولکەی زیادیان لێ لادەبرێت و سەرلەنوێ شێوەی گەنج و جوانیان بۆ دەگەڕێتەوە.

8/نەشتەرگەری جوانکاری لووت Rhinoplasty:

یەکێکە لە باوترین جۆرەکانی نەشتەرگەری جوانکاری هەر نارێکی و خواروخێچی، یا چاڵ و چۆڵی، یا گەورەیی وشکاوی هتد هەبێت لادەبرێت و بەپێی ئارەزوی کەسەکە شێوەی لووتی دیاری دەکرێت و نەشتەرگەری لەو بارەوە بۆ دەکرێت و شێوەیەکی جوانی بۆ دەگەڕێتەوە.

9/چاکردنەوەی شەقبونی لێو و مەڵاشو Cleft Lip and Cleft Palate:

ئەو منداڵانە دەگرێتەوە کە بە زگماکی قڵیش لە لێو یاخود مەڵاشویاندا هەیە، لە ڕێگەی نەشتەرگەریەوە بۆیان چاك دەکرێتەوە و شێوەی سروشتیان دەدرێتێ.

10/جوانکاری لێو Lip Angmentation or Lip Reduction:

هەردوو گرفتی گەورەیی یا بچوکی لێو دەگرێتەوە بەزۆری لە ژندا، کە ئەوانەی لێویان بچوکە و دەیانەوێت گەورەی بکەن بەهۆی بەکارهێنانی دەرزی کۆلاجین یا مادەی دیکەوە بۆیان گەورە و بەرز دەکرێتەوە، بە پێچەوانەشەوە ئەوانەی لێویان ئەستور و گەورەیە بەهۆی لابردنی هەندێك شانەی زیادە لە ناویاندا بۆیان بچوك و تەنك دەکرێتەوە.

11/جوانکاری پێڵوی چاو Blepharoplasty:

هەرچی زیادەیەکی پێڵوی چاو هەیە، یان چرچولۆچی و داکەوتن لە ئەنجامی بەساڵا چونی تەمەنەوە کە پێڵوەکان شۆڕ دەبنەوە، لە ڕێگای نەشتەرگەری تایبەت بە پێڵوی چاوەوە زیادەکان لادەبرێن و چرچولۆچیان تێدا ناهێڵرێت و شێوەی سروشتی و جوانیان بۆ دەگەڕێتەوە.

12/نەشتەرگەری ڕەنینی توێژی پێست Dermobrasion:

ئەو نەخۆشانەی دەموچاویان پڕ لە زیبکە یان چاڵ و چۆڵی و چرچ و لۆچییە، یاخود پەڵە و باری نائاساییان

پێوەدیارە بە هۆی تەمەن و بەساڵا چوندا، بەهۆی ئامێری



تایبەتەوە توێژی پیستیان دەرنێت و لێدەکرێتەوە و هەلومەرجی گونجاویان بۆ دەرەخسێنرێت بۆ ئەوەی سەرلەنوێ توێژی نوێ دروست بکەنەوە، کە لەپاش چاك بوونەوەی تەواو توێژێکی نەرم و تازە و جوانیان دەبێت و هەموو ئەو بارە نائاساییەی جارانیان نامێنێت.

13/چاندنی قژ Hair graft:

بۆ ئەوکەسانەی کە سەریان ڕوتاوەتەوە یاخود بەهۆی زەبرو سوتاندن و بەکارهێنانی مادەی کیمیایەوە قژیان نەماوە، لە ڕێگەی نەشتەرگەری جوانکارییەوە موو لە ناوچەکانی دیکەی سەرەوە هەڵدەگیرێت و دەخرێنە ئەو ناوچانەی قژیان پێوە نەماوە لە پاشدا دەچێنرێن، کە تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە ئەم ڕێگایە زۆر سەرکەوتن بەدی دەهێنێت و ئەو کەسانەی حەز لە قژی پڕ دەکەن بە تەواوی سودی لێ دەبینن.

14/جوانکاری دەست Hand Surgery:

هەموو ئەو بوارانە دەگرێتەوە کە بەهۆی زگماکی یان بەهۆی بۆماوەوە یان لە ئەنجامی سوتاندن و ڕوداوی ئوتومبێلەوە تێکچوون و نارێکی لە دەستەکاندا ڕوودەدات کە کار لە شێوە یا لە فەرمانیاندا دەکات، ئێستا بەهۆی نەشتەرگەری جوانکارییەوە باری سروشتی دەگەڕێنرێتەوە بۆ دەستەکان و ئەمەش زۆربەی جار بەڕێگایەك ئەنجام دەدرێت کە پێی دەوترێت (Microsurgery) واتە نەشتەرگەری وردکاری، لەبەرئەوەی بەهۆی بەکارهێنانی وردبینەوە ئەنجام دەدرێت و بەرئەنجامەکانیشی زۆر سەرکەوتوون.

15/دروستکردنەوەی ئەندامە لەناوچووەکان Recoustration of different organs:

وەك دروستکردنەوەی گوێ، برۆ، لووت، لێو، چەناگە، مەڵاشوو، پەنجەکانی دەست بۆ ئەو کەسانەی کە بەهەر هۆیەك بێت ئەو ئەندامانەیان لەدەست داوە ئەوەش بەهۆی هەڵگرتن و چاندنی شانەو ماسولکەی تایبەتی لە ناوچە جیاوازەکانی لەشەوە دەبێت بۆ ئەو شوێنانەی کە هەریەکەیان لە ڕێگەی تایبەتی خۆیەوە، بۆ نموونە لە حاڵەتەکانی نەمانی پەرەی گوێ، بەهۆی چاندنی کرکراگەی پەراسوەکانەوە لە شوێنی دەرەوە و داپۆشینی بە پێستی سەر ئەنجام دەدرێت کە بە تەواوی لە پەرەی گوێیەکەی خۆی دەچێت.



16/گۆڕینی توخم Changing of sex:

ئەو کەسانەی نێرەموکن یان جووت توخمن یا هەر تێکچونێکیان لە توخمایەتی دا هەیە، بە هۆی نەشتەرگەری جوانکاری و تیمی پسپۆڕەوە توخمی بۆ دیاری دەکرێت و لەسەر ئەو بنچینەیە نەشتەرگەری بۆ دەکرێت بۆ ئەنجامدانی توخمی دیاریکراو.

بە بەردەوامی هەڵچون و توڕەبوون!

Always Nervous

نووسینی: دکتۆرە پرشنگ عەبدول
هۆڵەندا

ئەو مرۆڤانەی بۆ ماوەیەکی دورو درێژ هەست بەبێ تاقەتی و هەڵچون دەکەن بێ ئارام و بێ هێز خۆیان دەبینن.

پزیشکێکی دەرونناس (Rob Markus) لە پەیمانگای Muastnecht لێکۆڵینەوەیەکی لەسەر پەیوەندی نێوان بێ ئارامی و خۆراکدا کرد سەلماندی کە جۆری خۆراك پەیوەندیەکی زۆری هەیە لەسەر مێشك و مێشکیش پەیوەندی بە هەڵچون و توڕەبونی مرۆڤەوە هەیە بۆ سەلماندنی ئەم مەبستە، دوو گروپ لە مرۆڤی بەکارهێنا ئەو مرۆڤانەی کە بۆ ماوەیەکی دورودرێژ بێ ئارام و هەڵچونیان هەیە، گروپێکیان 5٪ کەمتر لە پرۆتین و 60٪ زیاتر کاربۆهیدرەیت لە خۆراکی ڕۆژانەیاندا هەبوو بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ لەوی تریان.

مەبەست لە پرۆتین چیە؟

پرۆتین لە خۆراکدا دووجۆرە:

1-پرۆتینی ئاژەڵی لە ئاژەڵەوە دەستمان دەکەوێت وەك: گۆشت، مریشك، پەنیر، شیر و بەروبومی.

2-پرۆتینی ڕووەکی: جۆرەکانی پاقلە و فاسۆلیا و لۆبیا، چەرەس بەڵام کاربۆهیدرەیت وەك: نان، برنج، مەعکەرۆنی، پەتاتە، شیکولات، بسکیت سەوزە و میوە.

لە ئەنجامدا ئەو گروپەی کە 5٪کەمتر پرۆتین و 60٪ زیاتر لە کاربۆهیدرەیتی هەبوو لە خۆراکی ڕۆژانەیاندا، هەستیان بە ئارامی و هێمنی کرد زیاتر لە گروپەکەی دی.

کەواتە جۆری خۆراکی ڕۆژانەمان میکانیزمێکی گەورەی لەسەر مێشك هەیە کە لە هەڵسوکەوتی ئەو مرۆڤەدا دەردەکەوێت.

ئەو مرۆڤانەی بە بەردەوامی گۆشت و چەوری بە تایبەتی هی ئاژەڵ دەخۆن ئەو مرۆڤانە بە بەردەوامی تورە و هەڵچون و زۆر شەڕ دەکەن و بێ ئارامن.

بۆچی مرۆڤ هەڵ دەچێت و بێ ئارام دەبێت؟

لە مێشکی مرۆڤدا مادەی سیرۆتۆنین serotonine



دەردەدرێت بە هۆی مادەی (Neurotransmitter s-hydroxytry ptamine) Tryptophan کە بەشێکە لە پرۆتین کە لە خۆراکی ڕۆژانەماندا هەیە. کاتێك کە Tryptophan لە خوێن و مێشکدا زۆر دەبێت، دەبێتە هۆی دەردانی زۆر لە serotonin.

ئەگەر ئەمەش بۆ ماوەیەکی دور و درێژ ڕوویدات ئەوا مادەی serotonin لە مێشکدا کەم دەبێتەوە. لەش ناتوانێت بە سەریدا زاڵ بێت ئەوا مرۆڤ توشی هەڵچون و بێئارامی دەبێت و حەزی لە شەڕکردن و دەنگ بەرز کردنەوە دەبێت چونکە ووزەیەکی زۆری پێیە، دوای ئەوە تووشی بێ تاقەتی و مات بوون دەبێت.

پزیشکی بەناوبانگ مارکۆس (Markus) بۆی دەرکەوت کەمکردنەوەی پرۆتین لە خۆراکی ڕۆژانەدا بە ڕێژەی 5٪ و زیاد کردنی کاربۆهیدرەیت 60٪ وا لە سیرۆتۆنین serotonin دەکات کە کەم دەربدرێت ئەمیش دەبێتە هۆی هێمن و ئارامی لەو مرۆڤەدا.

هەرچەندە لە سەرێکی دیکەوە زۆری کاربۆهیدرەیت باش نیە و دەبێتە هۆی قەڵەو بوون بەڵام هەر ئەم میتۆدەنیە (Method) بەڵکو زۆر ڕێگای دیش هەن بۆ چارەسەری هەڵچون و بێ ئارامی.

کاتی هەڵچون چی لە مرۆڤدا ڕوودەدات؟

پێش چەند چرکەیەك لە هەڵچون:

-خوێنی زۆر بۆ ماسولکەکان دەچێت ئەمەش ووزەیەکی باش دەدات بەو کەسە کە هێزی شەڕکردنی هەبێت تا ئەو وزەیە بەتاڵ دەکاتەوە.

-ئارەق دەکاتەوە و تەپەی دڵی دێت.

-هەناسەی سوار دەبێت (خێرا هەناسە) دەدات.

-خوێن کەم دەچێت بۆ مێشك.

-پاڵە پەستۆی خوێن کەم دەبێتەوە و لێدانی دڵ زۆر دەبێت.

-ڕیخۆڵەکان خوێنیان کەم بۆدێت و هەرس کردن دەوەستێت لەبەرئەوە دەم ووشك دەبێت.

ئەو مرۆڤە خۆی ناگرێت و هەڵ دەچێت.

-دوایهەڵچون بێ تاقەت دەبێت و سەر و مل و پشتی و ماسولکەکانی ژان دەکات ئەگەر مرۆڤ ماوەیەکی زۆر بێ ئارام و (Stress) بێ تاقەت بێت ئەوا لەوانەیە توشی نەخۆشی ئەگزیمای پێست ببێت، یا نەخۆشی دڵ، ژانی ڕیخۆڵە و گەدە.

-هەندێك کەس توش (بیر چوونەوەی کاتی دەبێت). زۆر جار دەنگ دەگۆڕێت.

-جگەرەکێشانی زۆر یا زۆر خۆراك دەخوات بە شپرزەیی یا خۆراکی لە بەرچاو دەکەوێت.

-هەست بە ئازاری سەر و سنگ دەکات.

- ئەو مرۆڤانەی لەم هەستانە زۆرتریان هەیە ئەوا دەبێت زوو چارەسەربکرێن یا خۆی چاری خۆی بکات بە چونە دەرەوە هەوای پاك وەرگرتن پیاسەکردن لەگەڵ ئەو کەسانەی کە هەست بە خۆشی دەکەن لەگەڵیاندا وە نەبێت بە بەردەوامی بە پۆزەتیفەوە بڕوانێتە نێگەتیڤەکانی دەورو بەری.. تا خۆت بپارێزی لە هەڵچون. ئاگات لە خۆراکی ڕۆژانەت بێت.

Apotheek April/2005

زریانی نەخۆشیە درێژخایەنەکان

Chronic illnesses Crisis

نوسینی/ دکتۆر عەدنان عەبدوڵا کاکی

ـۆر لە ئێمە کە کەسوکاری نەخۆشیان هەیە و ـەخۆشییەکەیان جۆری درێژخایەنە، تێبینی ئەوە دەکەین کە ـ ـدیەك تاڕادەیەك تەندروستیان ـعۆی وەرگرتنی دەرمانەوە باشە ـ ـە ماوە ماوە سەیردەکەین ـ ـروستیان تێك دەچێت و ـپێویستیان بە ناکاوی بۆ پزیشك ـحێت ڕەنگە کار بگاتە ئەوەی لە ـەخۆشخانە بۆ چەند ڕۆژێك بمێننەوە ـ ـ بە واتایەکی‌دی زریانی نەخۆشیە درێژخایەنەکەیان ماوە ماوە لێیان ڕوودەدات.



گرنگی ئەم باری زریانی نەخۆشیە درێژخایەنانە لەم خاڵانەی خوارەوەدا خۆی دەبینێتەوە:

-باری تەندروستی نەخۆشەکە بەگشتی زۆرتێك دەچێت.

-ترسێکی زۆر لەسەر خودی نەخۆشەکە خۆی پەیدا دەبێت و لەگەڵ چەند بارەبوونەوەی زریانەکە ڕەنگە نەخۆشەکە خەمۆکی و نەخۆشیە دەرونیە-

جەستەییەکانیشی لێ پەیدابێت سەرەڕای نەخۆشیە درێژخایەنەکەی خۆی.

-ڕەنگە پێویست بکات بۆ چەند ڕۆژێك لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە.

-ڕێژەی ڕودانی ماکەکانی نەخۆشیەکەی فرەتر دەبێت.

-هەندێك جار لەکاتی زریانی نەخۆشیەکەدا مردن بەدوایدا دێت بە تایبەتی ئەگەر دەم و دەست چارەسەری باری زریانەکە نەکرێت.

-نەخۆشەکە لە کاتی ئەم زریانانەدا هەڵسوکەوت و ژیانی ئاسایی و کارکردن دەکەوێت.

-ئاڵۆزبونی باری تەندروستی نەخۆشەکە کاتێك فرەتر لە یەك نەخۆشی درێژ خایانی لەگەڵ زریانەکانیان دا دەبێت.

-ماندوبونی زۆر بۆ چواردەوری لەگەڵ فرەخەرجی بۆ چارەسەری باری زریانەکە و لەکارکەوتنی خۆی و کەسوکار بۆ ماوەیەك.

-هەندێك جار لەکاتی زریانی نەخۆشیەکەدا نەخۆش زۆر وەڕس یان شەڕانگێز دەبێت یان خۆی دەکوژێت، هەربۆیە شەڕ لەگەڵ چواردەور دەکات بێ‌هۆ، بۆ نمونە لەکاتی بونی نەخۆشی خەمۆکی درێژخایان و زریانەکانی.

-هەندێك جار ئازاری بەهێز لەکاتی زریانی نەخۆشیەکەدا وەها لە کەسەکە دەکات مردن بە ئاوات بخوازێت هەروەك لە نەخۆشی سنگە دڕێی دڵی درێژخایان.

-هێورکردنەوەی نەخۆشەکە لەکاتی ڕودانی زریانەکە بە گرنگی پێدانی دەرونی و کۆمەڵایەتی و پزیشکی زۆر لە کاردانەوەی نەرێیی بارەکە کەم دەکاتەوە بۆ ئەوەی ورەی دەرونی و جەستەیی بەرزکەینەوە.

زریانەکانی فشاری خوێن:

زریانی بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن (Hypertensive Crisis)

لەو نەخۆشانەدا ڕوودەدات کە لەژیانی ئاسایی ڕۆژانەیاندا بەرزی پەستانی خوێنیان هەیە و کۆنترۆڵی باشی پزیشکی بەرزبونەوەی پاڵە پەستۆی خوێنیان بە دەرمان نەکراوە ئیتر لە هیچ هۆکارێك یان پتربێت لەم هۆکارانە:

1-کەسەکە نازانێت بەرزی پاڵەپەستۆی خوێنی هەیە.

2-نەخۆشەکە دەزانێت بەرزی پەستانی خوێنی هەیە بەڵام هێشتا هۆی زیندەیی بەرزی پەستانی خوێنەکەی لەلایەن پزیشکی تایبەتەوە دەست نیشان نەکراوە (Secondary Hypertension) جگە لە باری بەرزی پەستانی خوێنی هۆ نەزانراو (Malignant Hypertension).

3-نەخۆشەکە دەزانێت بەرزی پەستانی خوێنی هەیە و یەك جۆر دەرمانی بۆ دەست نیشان کراوە لەلایەن پزیشکەوە بۆ ئەم بەرزی پەستانی خوێنەی لە کاتێکدا نەخۆشەکە پێویستی بە فرەتر لە یەك دەرمان هەیە بۆ کۆنترۆڵی باشی ئەم بارەی و هەر دەرمانە میکانیزمی کاری جیاواز بێت لەوی دیکە.

4-نەخۆشەکە بۆ چەند ساڵێکە لە ژێر چارەسەردایە بۆ بەرزی پەستانی خوێن بە یەك جۆر دەرمانی دەست نیشان کراو لەلایەن پزیشکەوە لە کاتێکدا نەخۆشەکە جۆرە بەرگریەك یان ڕاهاتنێکی پەیدا کردوە بەرامبەر بەو دەرمانە دەست نیشان کراوە، هەر بۆیە یان تەنها پێویستی بە گۆڕانکاری هەیە لە جۆری دەرمانەکەی یان گۆڕانکاریش لە وەرگرتنی ژەمەکانی دەرمان یان دەرمانەکانی.

5-لەگەڵ بەساڵداچونی نەخۆشەکە و بونی بڵندی پەستانی خوێنی پرۆسەی گرژە ڕەق بونی بۆریە خوێن بەرەکان (Arteriosclerosis) فرەتر دەبێت، هەر بۆیە نەخۆشەکە پێویستی بە گۆڕانکاری لە جۆری دەرمانەکەیدا هەیە (دەرمانەکە میکانیزمی کاری جیاوازی هەبێت لە دەرمانێکی دی) یان لەگەڵیشیدا گۆڕانکاری لە وەرگرتنی ژەمەکانی یەك دەرمان یان پتر لە یەك دەرمان.

بۆ ئەو نەخۆشەی باری زریانی بڵندی پەستانی خوێنی هەیە.

ماکەکانی باری زریانی بڵندی پەستانی خوێن ئەمانەن:

-پەنهانی ناو تۆپی چاو (Papilledema).

-پەك کەوتنی دڵ (Congestive Heart Failure).

-کەم ڕۆیشتنی خوێن یان مردنی شانەیی دیواری دڵ(Myocardial Ischemia or Infarction).

-لەکارکەوتنی ساتەوەختی گورچیلەکان (Acute Renal Failure).

-وڕێنە (Encephalopathy).

-ڕوداوی لولەکانی خوێنی ناو مێشك (Cerebrovascular Accident).

کەم خوێنی (Micoangiopathic Hemolytic Anemia)

چارەسەری کتوپڕ بۆ باری زریانی بڵندی پەستانی خوێن:



-هێور کردنەوەی نەخۆشەکە بە دەرونی و بەدەرمانە هێورکەرەوەکان.

-کاتێك دەرمان بەکاردەهێنرێت بۆ دابەزینی پەستانی خوێن نابێت پەستانی خوێنەکە لە (150/90 mmHg) کەمترکات.

-ئەو دەرمانانەی بەکاردێت لەم باری زریانەدا ئەمانەن:

Nitroprusside, Nitroglycerin, Esmolol, Labetalol, nifedipine. Clonidine.

زریانی دابەزینی پەستانی خوێن:

-لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە بەزگماکی لێدانی دڵیان کەمە.

-لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە فرە هەستیاریان هەیە.

-هەندێك کەس تەنها هەڵ دەستێتە سەر پێ پەستانی خوێنی دادەبەزێت.

-لەو نەخۆشانەدا ڕوودەدات کە خەمۆکی یان خەمۆکی شاراوەیان هەیە.

-لەو نەخۆشانەدا ڕوودەدات کە کەمی هۆرمۆنی ڕژێنی ملە قورتەیان هەیە (دەرەقی) (Hypothyroidism).

لە هەندێك نەخۆشیدا ڕوودەدات وەك هەندێك لەنەخۆشیەکانی دڵ و نەخۆشیی ڕژێنەکان و ئیفلیجی...هتد.

-پاش بەکارهێنانی هەندێك دەرمان.

-سکاڵاو نیشانەکانی بەم شێوەیە دەست پێ دەکات: دڵ تێکەڵهاتن سەرسوڕانەوە، ڕەنگەڕشانەوە، گێژخواردن، پاشانیش بورانەوە (لە هۆش خۆ چون)

چارەسەری زریانی دابەزینی تەوژمی خوێن:

-پاڵخستنی کەسەکە سەری بۆ خوارەوە و لاقەکانی بۆ سەرەوە، دەبرێت.

-لە ڕێگەی خوێن هێنەرەکانەوە پێویستە ئاو و خوێ تایبەت و شەکری بدرێتێ.

-بەکارهێنانی دەرمان وەك (Etile frine) بۆ پەستان کەمیەکە.

زریانەکانی نەخۆشی شەکرە (Diabetic Crisis):

1-زریانی دابەزینی شەکر خوێن (Hypoglycemic Crisis)

کاتێك ئەو نەخۆشەی نەخۆشی شەکرەی هەیەو شەکری خوێنی دادەبەزێت ئەم سکاڵا و نیشانانەی لێ دەردەکەوێت:

-دابەزینی پلەی گەرمای جەستەی نەخۆشەکە، بێهێزی، دڵ تێکەڵ هاتن.

-هەناسەدانی نەخۆشەکە سروشتی دەبێت، هەست دەکات بە لێدانی دڵ و پەلەپەلی، سەرگێژ خواردن، دوربینین، وڕبون.

-ڕەنگە نەخۆشەکە ببورێتەوە (لە هۆش خۆچون).

-خێرا ئەنجام دانی پشکنینی تاقیگەیی بۆ ڕادەی شەکری خوێن.

-خێرا ئەنجام دانی پشکنینی تاقیگەیی بۆ ڕادەی کیتۆن (Ketones) لە خوێندا.

-خێرا ئەنجام دانی پشکنینی تاقیگەیی بۆ ڕادەی (pH) ی خوێن لە خوێندا.

چارەسەری کتوپڕی باری دابەزینی شەکری خوێن:

-ئەگەر نەخۆشەکە هۆشی مابو ئەوا بۆخۆی خۆراکێکی شیرین وەرگرێت دەم و دەست وەك نوقڵ، شەربەت... هتد.

-ئەگەر نەخۆشەکە لەهۆش خۆی چوبو ئەوا دەست بەجێ لە ڕێگەی خوێن هێنەرەوە پێویستە شەکراوی تایبەت وەرگرێت بەڵام لەژێر چاودێری پزیشکیدا.

2-زریانی بڵندی شەکری خوێن (Hypoglycemic Crisis):

کاتێك ئەو نەخۆشەی نەخۆشی شەکرەی هەیە و شەکری خوێنی لە ناکاو بەرز دەبێتەوە ئەم سکاڵاو نیشانانەی لێ دەردەکەوێت:

-لە سەرەتادا نەخۆشەکە هەست بە بێ هێزی، دڵ تێکەڵ هاتن، ڕشانەوە، میزکردنی زۆر، تینوێتی زۆر بۆ ئاو، دەکات.

-وشك بونی جەستە، دابەزینی پەستانی خوێن، پەلەپەلی دڵ.

-هەناسەدانی نەخۆشەکە خێرا و قوڵە.

-ڕەنگە نەخۆشەکە ببورێتەوە (لەهۆش خۆچون)

-خێرا ئەنجام دانی پشکنینی تاقیگەیی بۆ ڕادەی شەکری خوێن.

-خێرا ئەنجام دانی پشکنینی تاقیگەیی بۆ ڕادەی کیتۆن (Ketone) لە خوێندا.

-خێرا ئەنجام دانی پشکنینی تاقیگەیی بۆ ڕادەی (pH) ی خوێن لە خوێندا.

-خێرا ئەنجام دانی پشکنینی تاقیگەیی بۆ بونی زۆری شەکر لە میزدا.

-خێرا ئەنجام دانی پشکنینی تاقیگەیی بۆ کیتۆن (Ketones) لە میزدا.

-خێرا ئەنجام دانی پشکنینی تاقیگەیی بۆ خوێیەکانی ناو خوێن، (Amylase)، فرە بونی ژمارەی خڕۆکە سپیەکانی ناو خوێن.

چارەسەری کتوپڕی باری بڵندی شەکری خوێن:

-هێورکردنەوەی دەرونی نەخۆشەکە.

-پێدانی هۆرمۆنی ئینسۆلین.

-پێدانی ئاو و خوێ کانی تایبەت بە خوێن لە ڕێگەی خوێنهێنەر.

-داگرتنەوەی بەرزی ترشی خوێن.

-دەست نیشان کردنی هۆی بەرزبونەوەی شەکری خوێن لەگەڵ چارەسەر کردنی هۆکە.

3-زریانی بەرزبونەوەی هۆرمۆنی ڕژێنی ملەقۆرتە(Hyperthyroidism Crisis):

- لەو نەخۆشانەدا ڕودەدات کە باری فرە ڕژاندنی هۆرمۆنی سایرۆکسین (Thyroxine) لە لایەن ڕژێنی ملەقۆرتەوە هێشتا لە جەستەیدا دەست نیشان نەکراوێ.

-لەو نەخۆشانەی باری فرە ڕژاندنی هۆرمۆنی سایرۆکسین (Thyroxine) یان هەیە (دەست نیشان کراوە) ڕو دەدات بەڵام چارەسەری تەواو نەکراوێ.

-کاتێك نەخۆشەکە یەکێك لەو بارانەی سەرەوەی هەیە و توشی نەخۆشیەکی دیکەی ساتە وەختی هەناوی یان نەشتەرگەری دەبێت.

-سکاڵا و نیشانەکانی بەم شێوەیە دەست پێ دەکات: تا، زۆر لێدانی دڵ، دەست لەرزین، گەورەبونی ملە قۆرتە، سك چون، هەست بە گەرمی، ئارەق کردنەوە، دەرپەڕینی تۆپی چاو، هەندێك سکاڵای دەرونی.

ڕەنگە پاشان ڕشانەوەش دەست پێ بکات لەگەڵ وشکبونەوەی جەستە و تێکچونی خوێیەکانی ناو خوێن، پاشان وڕێنە و بورانەوە.

-پێویستە دەست بەجێ ئەم پشکنینە تاقیگەییانە ئەنجام بۆ نەخۆشەکە ئەنجام بدرێن.

پشکنینە پڕۆتینیەکانی خوێن، هۆرمۆنەکانی خوێن (Serum،Cortisol،TSH،T3 Resin uptake،T4،T3).

چارەسەری باری زریانی بەرزبوونەوەی هۆرمۆنی ڕژێنی ملە قۆرتە:

-هێور کردنەوەی نەخۆشەکە دەرونی و بە دەرمانە هێور کەرەکان.

پێدانی ئاو، شەکر، خوێ تایبەتەکانی خوێن لە ڕێگەی خوێن هێنەری نەخۆشەکە.

-پێدانی ڤیتامینەکانی (B-Complex)

-ساردکردنەوەی تایبەتی جەستەی نەخۆشەکە و لە ژێر کۆنترۆڵی تایبەتدا.

-دانانی نەخۆشەکە لە جێگای تایبەت بە بوژانەوەی ژێر چاودێرکراو.

-کۆنترۆڵی تایبەت بە دەرمان بۆ پەستانی بەرزی خوێنی نەخۆشەکە.

-پێدانی دەرمانی (Propylthiouracil).

-پێدانی دەرمانی(Potassium Iodide) یان (Sodium Iodid).

-پێدانی دەرمانی (propranolol).

-پێدانی دەرمانی (Dexamethasone).

4-زریانی دابەزینی هۆرمۆنی گلاندی ملەقۆرتە (Hypothyroidism Crisis)

-لەدوای نەشتەرگەری لابردنی ڕژێنی ملەقۆرتە ڕوودەدات.

-لەدوای چارەسەر بە دەرمانی (Radioiodine) بۆ ڕژێنی ملەقۆرتە ڕوودەدات.

-وەك ماکێکی هەوی ڕژێنی ملەقۆرتەی درێژ خایان.

-وەك ماکێکی هەوی ڕژێنی ملەقۆرتە جۆری (Hashimotos)

-سکالاٌ و نیشانەکانی بەم شێوەیەن: پێستی نەخۆشەکە سارد و وشکە، هەڵئاوسانی پێڵوەکانی لەگەڵ لاقەکان، خێرایی کاردانەوەی کەمە، گەورەبونی ڕژێنی ملەقۆرتە، دابەزینی پلەی گەرمای جەستە و پاڵ پەستۆی خوێن، کەم بونەوەی لێدانی دڵ.

-کاتێك هۆشی نەخۆشەکە بەرەوحوڵی دەچێت ئیتر بورانەوەی بەدوادا دێت.

-پشکنینە تاقیگەییەکان ئەم ئەنجامانە نیشان دەدەن:

1-دابەزینی خوێی سۆدیۆم لە خوێندا.

2-بڵندی ئەنزایمی (Creatine Kinase) لە خوێندا.

3-بڵندی ئەنزایمە (A S T) لە خوێندا.

4-بڵندی ئەنزایمی (Lactic Dehydrogenase).

5-دابەزینی ئۆکسجینی خوێنی خوێن بەرەکان.

6-Respiratory Acidosis.

7-lactic Acidosis.

-گۆڕانکاری لە هێڵکداری دڵ دا.

-ئەنجام دانی تیشکی-x ی سنگ گەورە بونی دڵ پیشان ئەدات.

-ئەو هۆکارانە دەبنە هۆی سەر هەڵدانی زریانی بارەکە ئەو نەخۆشەی کەمی ڕژێنی هۆرمۆنی سایرۆکسین (Thyroxine) ی هەیە ئەمانەن:

سەرما کەوتنی نەخۆشەکە، وەرگرتنی دەرمانێك چالاکی ناوەندە کۆئەندامی دەمار دابەزێنێت، زەبر، نەخۆشیە هەوییەکان.

-هەروەها پێویستە ئاستی هۆرمۆنی (TSH، T4، T3)، Cortisol لە خوێندا وەرگیرێت.

-دەست نیشان کردنی بارەکە پێویستە بە سکالاٌ و نیشانەکان بێت، بە واتایەکی دیکە پێویستە پشکنینەکان بخرێنە دوای چارەسەری دەست و بردی باری زریانەکە.

چارەسەری کتوپڕ بۆ باری زریانی دابەزینی هۆرمۆنی سایرۆکسین(Thyroxine):

-پێدانی دەرمانی (هۆرمۆنی) (Levothyroxine – T4) لە ڕێگەی خوێن هێنەرەوە.

-پێدانی دەرمانی (هۆرمۆنی) (Dexamethasone) لە ڕێگەی خوێن هێنەرەوە.

-ئەگەر نەخۆشەکە سکالاٌو نیشانەکانی پەك کەوتنی هەناسەدانی هەبو ئەوا هەناسەدانی دەستکردی پێویستە بۆ دابنرێت.

-ئەگەر نەخۆشەکە پلەی گەرمای دابەزیبو ئەوا دەبێت بە بەتانی داپۆشرێت بۆ ئەوەی گەرمی بێتەوە.

-چارەسەرکردنی دابەزینی شەکری خوێنی نەخۆشەکە بە پەیدانی شەکر و ئاوی تایبەت لە ڕێگەی خوێن هێنەرەوە.

-هاوسەنگی ئاو و خوێی خوێنی نەخۆشەکە دەبێت ڕەچاو بکرێت.

-چارەسەری تایبەت بۆ ئەو فاکتەرانەی لەوەپێش ئاماژەمان بۆ کرد کەدەبنە هۆی سەرهەڵدانی باری زریانەکە.

زریانی کەم کاری سەر گورچیلە ڕژێن (Adrenal Insufficiency Crisis)

-لەو نەخۆشانەدا ڕوودەدات کە هێشتا باری نەخۆشی کەم کاری سەر گورچیلە ڕژێن یا ژێر مێشکە ڕژێن دەست نیشان نەکراوە.

-لەو نەخۆشانەدا ڕوودەدات کە باری نەخۆشی کەم کاری سەرە گورچیلە ڕژێنیان هەیە و بەتەواوی چارەسەر نەکراون.

-لە ئەنجامی وێران بونی ساتە وەختی سەر گورچیلە ڕژێن لە هەوی گشتی خوێن یان خوێن بەربون لە سەرە

گورچیلە ڕژێن لەدوای بەکارهێنانی دەرمانی دژە مەیینی خوێن.

-لە ئەنجامی بڵاوبونەوەی شێرپەنجەی مەمك یان هێلکەدان لەناو سەرە گورچیلە ڕژێن دا.

-لەو نەخۆشانەدا ڕوودەدات کە لەژێر چارەسەری درێژخایانن بە دەرمانە ستیرۆیدەکان (Steroid).

زریانی ئەم جۆرە بارە لە کاتەکانی فشار (Stress) یان نەخۆشی دیکەی سستمی ڕوودەدات.

-دەست نیشان کردنی باری کەم کاری سەرە گورچیلە ڕژێن لە ڕێگەی سەرجێییەوەیە.

-چارەسەری دەست و برد پێویستە ڕەچاو بکرێت پێش ئەنجام دانی پشکنینە تاقیگەییەکان.

-سکاڵا و نیشانەکانی باری کەم کاری سەرە گورچیلە ڕژێن بەم شێوەیە یە:

دڵ تێکەڵ هاتن، ڕشانەوە، سك ئێشە، تا، وشك بونەوەی جەستە، لە هەندێك نەخۆشدا بورانەوە، خاڵخاڵ بونی پێست، بێ هێزی.

-پشکنینە تاقیگەییەکان ئەنجامیان بەم شێوەیە دەبێت:

کەمی ئاستی خوێی سۆدیۆم و شەکر لە خوێندا، بەرزی ئاستی خوێی پۆتاسیۆم لە خوێندا، (Eosinophilia).

چارەسەری باری زریانی کەم کاری سەرە گورچیلە ڕژێن:

-چارەسەرکردنی دابەزینی خوێن ی نەخۆشەکە بە پێدانی ئاو و شەکر و خوێی تایبەت لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە.

-ئەگەر کاری گورچیلەکان باش بو ئەوا خوێی پۆتاسیوم لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە دەدرێت بە نەخۆشەکە.

-پێدانی دەرمانی (Cortisone Acetate + Hydrocortisone) دەست و برد لە ڕێگەی خوێن هێنەرەوە.

-دەست نیشان کردن و چارەسەری ئەو فاکتەرانەی دەبنە هۆی سەرهەڵدانی باری زریانەکە.

زریانی نەخۆشی خەمۆکی درێژخایان

-لەو نەخۆشانەدا ڕوودەدات کە خەمۆکی درێژخایانیان هەیە.

-کاردانەوە نەرێییەکانی ئەم جۆرە زریانە لەو نەخۆشانەدا زۆرە کە باری خەمۆکی درێژخایانە کە دەست نیشان نەکراوە، یان نەخۆشەکە تیمار بە ڕێك و پێکی وەرناگرێت لە هەیچ هۆیەکەوە بێت، بە واتایەکی دی کاتێك نەخۆشەکە چارەسەر بەباشی وەردەگرێت ئەوا ماکەکانی زریانەکە زۆر کاریگەری لەسەر نەخۆشەکە نابێت.

-سکاڵا و نیشانەکانی زریانی خەمۆکی بەم شێوەیە دەست پێدەکات: پەستیەکی بەهێز، نەمانی ورە، لەش قورسی، هەست بە لێدانی دڵ و پەلەپەلی، هەست بە گەرما و ئارەق کردنەوە، سەر ئێشە، نەمانی خەو یان حەز بۆ خۆراك، بیرچونەوەی بەهێز.

-ماکەکانی زریانی خەمۆکی ئەمانەن: دابەزینی بەهێزی کێشی جەستە، توڕەیی بەهێز، وەڕسی لە خۆ و چواردەوری کە ئەنجامەکەی دەمەقاڵێ و شەڕە لەگەڵ چوار دەور بێ هۆ (شەڕانگێزی)، هەندێ جار خۆ کوشتن یان ئەنجام دانی تاوان یان کوشتنی کەسانی دی.

چارەسەری زریانی خەمۆکی درێژ خایان:

-گرنگی پێدان و بەتەنگەوەهاتن بۆ نەخۆشەکە لە لایەن چوار دەورەوە، هەروەها چارەسەر لە لایەن پزیشکەوە.

-چارەسەری پزیشکی بە دەرمانە هێور کەرو خۆش کەرەکان.

-چارەسەری دەرونیلەلایەن توێژەری کۆمەڵایەتی.

زریانی نەخۆشی سنگە دڕێی دڵ ی درێژخایان (Chronic Iskamic Heart Disease Crisis)

-لە نەخۆشخانەدا ڕوودەدات کە گیرانی نا تەواوی بۆریە خوێن بەرەکانی دیواری دڵ یان هەیە.

-زریانی ئەم بارە بە ئازارێکی بەهێزی سنگ دەست پێ دەکات لەگەڵ ئارەق کردنەوە و پەلەپەلی دڵ.

-دەست نیشانکردنی بارەکە لە ڕێگەی پشکنینی پزیشکی سەرجێییەوە یە.

چارەسەری زریانی سنگە دڕێی دڵی درێژخایان:

-پێدانی دەرمانی (Morphine Sulphate) لە ڕێگەی خوێن هێنەروە.

-دانانی ئۆکسجین بۆ نەخۆشەکە.

-پێدانی دەرمانی (Nitrogly Cerine) بۆ ژێر زمانی نەخۆشەکە.

مادده
لەژێر پەستانێکی بەرزدا

نوسینی: دکتۆر عەلی حسێن عەبدوڵڵا

بەزۆری ئەو ماددانەی لە دەوروپشتماندان و لەژیانی ڕۆژانەماندا دەیانبینین لە ژێر کاریگەری پەستانی هەوادان، پەستانی هەواش لە ئەنجامی کێشی بەرگە هەوای دەوری زەویەوە پەیدا دەبێت، کاتێك دەوترێت یەك پەستانی هەوا یان یەك کەش واتە کێشی ستونێك هەوا لە ڕێکی ڕووی دەریا بەرامبەر بە کێشیستونێك جیوە کە بەرزیەکەی (76سم) بێت و بکەوێتە سەر یەکەی ڕووبەری 1سم^2، بۆ ئەوەی وێنەیەکی ڕوونتر بدەین بۆ پەستانی هەوا دەڵێین هەموو ئەوانەی وان لەسەر زەوی وەك ئەوەیە کە لەبنی دەریایەکدابن ئاوەکەی بریتیە لە هەوا، کاتێك بەرێژن لەناو ئاوێکدا دەبێت ئەوا ئاوەکە لە هەموو لایەکەوە پەستانت دەخاتە سەر، هەرواش کاتێك لەسەر زەویدا دەبیت هەوا لە هەموو لایەکەوە پەستانت دەخاتە سەر، بەڵام ئێمە لەسەر زەویدا هەست بەو پەستانە ناکەین چونکە ئەو شلانەی وان لە لەشماندا پەستانیان هەیە و یەکسانە بە پەستانی هەوای دەرەوەی لەشمان.

با بێینە سەر پەستانی بەرز و بزانین مەبەست چیە لەو پەستانە بەرزەی کە لەم ووتارەدا ئاماژەی بۆ دەکەین، پەستانی بەرز ئەو پەستانەیە کە دەکاتە زیاتر لە (1000) ئەوەندەی پەستانی هەوا، لەوانەیە یەکێك بڵێت ئاخۆ ئەو پەستانە بەرزە لەکوێدا هەبێت؟!.

بۆ ئەوەی بیرۆکەیەك دەربارەی شوێنەکانی بوونی پەستانی بەرز بدەین ئاماژە بۆ هەندێك لە تەنە ئاسمانیەکان دەکەین، هێزی کێشکردن هۆکاری زیادبوونی پەستانە لە تەنە ئاسمانیەکاندا، هەروەك چۆن زەوی هێزی کێشکردنی هەیە، هەروەها خۆر و ئەستێرەکانی دیکەش هێزی کێشکردنیان هەیە، بۆ نموونە ئەو ئەستێرەی کە لە(شیعری یەمانیدا) یەو (9)ساڵی ڕووناکی لێمانەوە دوورە، ئەو ئەستێرەیە ئاسایی بوو پاشان وردە وردە قەبارەکەی کەم دەبێتەوە و دەچێتەوە تاتیرەکەی دەبێتە (11100کم) واتە کەمتر لە تیرەی زەوی، بەڵام بارستاییەکەی تۆزێك لە

بارستایی خۆر زیاتر بوو، ئەوەش مانای وایە کە ئەستێرەکە پەستێوراوە، بەوەش چڕی ماددەی ئەستێرەکە زیاد دەکات و



لەو بارەدا بە ئەستێرەکە دەوترێت (گرنگی سپی)، هەروەها سەبارەت بە ئەستێرەی نیوترۆنی کە ئەستێرەیەکە قەبارەیەکی دیاریکراوی هەیە بەڵام بەهۆی هێزی کێشکردنەوە قەبارەکەی کەم دەکات تا دەبێتە پچووکتر لە گرگنی سپی، بۆ نموونە ئەستێرەیەکی نیوترۆنی بە قەبارەی خۆر قەبارەکەی دەچێتەوە یەك تا تیرەکەی دەبێتە (14کم)، ئیتر بەوجۆرە تا تیرە پچووکتر بێت و چوونەوەیەك زیاتر بێت تەنی پەیدابوو پەستانی زۆرتر دەبێت، بۆیە ئەگەر هێزی کێشکردنەکە زیاتر بێت لە ڕادەی ئەستێرەی نیوترۆنی ئیتر ئەستێرەکە دەبێتە کونی ڕەش، بۆیە پەستان لە کونە ڕەشەکاندا لەو پەڕی بەرزیدایە، ئەم نموونانەش بیرۆکەیەکمان دەداتێ دەربارەی ئەو پەستانە بەرزانەی دەورو پشتمان:

-پەستانی ناو تایەی ئوتومبیل دەکاتە ئەوەندەی پەستانی هەوا.

-پەستانی ناوجەرگەی زەوی لە قوڵایی 6400کم دەگاتە (3640) ملیۆن پەستانی هەوا.

-پەستانی ناوجەرگەی خۆر دەگاتە (100) بلوێن پەستانی هەوا.

-پەستانی گرگنێکی سپی دەگاتە زیاد لە یەك ملیۆن بلوێن پەستانی هەوا.

-پەستانی ئەستێرەی نیوترۆنی دەگاتە ملیۆن ملیۆن بلوێن پەستانی هەوا.

هەوڵی مرۆڤ بۆ تۆژینەوە لەسەر زیاد بوونی پەستان لەسەر ماددەکان لە سەدەی ڕابوردوەوە دەستی پێکردوە، زانایەکی فەرەنسی توانی پەستانی سەر ماددەیەك زیاد بکات بە بڕی (3000) ئەوەندەی پەستانی هەوا، ئینجا لە سەرەتاکانی ئەم سەدەیەدا زانایەکی فیزیایی ئەمەریکی توانی ئەو پەستانە بگەیەنێتە (400) هەزار ئەوەندەی پەستانی هەوا، ئێستاش دەتوانرێت ئەو پەستانە بگەیەنرێتە چەند ملیۆنێك جار پەستانی هەوا، ئەوەش بە دانانی پارچەیەکی بچووك لە ماددەیەك لە نێوان دوو پارچەی ئەڵماس!.

پەستانی بەرز پێوەری تایبەتی دەپێورێت کە تاسنوری (3-9) هەزار ئەوەندەی پەستانی هەوا پێوانە دەکات و، لەوەش بەرزتر ڕێگای شەبەنگ بەکاردەهێنرێت، چونکە ئەوە زانراوە کە بەبوونی پەستان کار لەسەر هێڵەکانی شەبەنگ دەکات و لە شوێنەکانی خۆیانیان لادەدات، توندی لادانی هێڵەکانیش زیاد دەکات بە زیادبوونی پەستان ئیتر لەوەوە پێوانەی بڕی پەستانەکەی دەکرێت، هێڵەکانی شەبەنگی ماددەی یاقوتی سور بەکاردەهێنرێت بۆ ئەو مەبەستە، نمونەیەکی پچووکی لێوەر دەگیرێت و دەخرێتە نێۆخانەی تایبەتیەوە و لەو ڕێگایەوە پێوانەی پەستانەکە دەکرێت کە دەگاتە دوو ملیۆن هێندی پەستانی هەوا!.

کاریگەری پەستانی بەرز لەسەر ماددە:

ئەگەر بە پەنجەکانت پەستانت خستە سەر تۆپێکی نەرم ئەوا شێوەی تۆپەکە دەگۆڕێت و گۆڕانەکەش بە پێی زۆر و کەمی پەستانی پەنجەکانت دەبێت، ئەگەر لە جیاتی تۆپە نەرمەکە خشتەکێکی قورقوشمیمان خستە ژێر پەستانێکی زۆری پەنجەکانمانەوە ئەوا شێوەی خشتەکەکە دەگۆڕێت بۆ ڕوویەکی تەخت، ئەوەش تاقە کاریگەری پەستان نیە لەسەر ماددە، بەڵکو پەستان لەسەر ماددە دەبێتە هۆی نزیککردنەوەی گەردیلەکانی ماددە، نزیك خستنەوەی گەردیلەکانی ماددەش مانای گۆڕینی هاوسەنگی ووزەی ناوەکە گەردیلەکانیەتی، بەڵام لە سەیر و سەمەرەکانی دروستکراوانی خوای گەورە ئەوەیە کە ئەو گەردیلانە زۆر بە خێرایی خۆیان ڕێکدەخەنەوە و پارێزگاریش دەکەن لە هاوسەنگی ووزەی ناوەکی خۆیان پاش ئەوەی کە یەکەم جار ئەو هاوسەنگیەی لە دەستداوە، گەردیلەکانیش هەمیشە هەوڵدەدەن کە لەنزمترین ئاستی ووزەدا بن!

لەوانەی کە کاردەکەن لە بواری پەستانی بەرز و بەجێهێنان و سود وەرگرتن لەو بوارە،، پسپۆڕانی بواری فیزیا و کیمیا و جیۆلۆجی و ئەندازیارەکانن، لە نموونەی ئەو بەجێهێنانانەش:

1/دروست کردنی ماددەی نوێ:

باشترین نموونە لەسەر کاریگەری پەستانی بەرز لەسەر ماددە گۆڕانی خەڵوزە (گرافیت) بۆ ئەڵماس لە ژێر پەستانی بەرزدا، واتە گۆڕینی ماددەیەکی ڕەشی فشەڵە بۆ ماددەیەکی ڕوونی زۆر ڕەق کە دەرکەوتووە ئەڵماس ڕەقترین ماددەیە و بەرگەی پەستانێك دەگرێت کە زیاد لە (4) ملیۆن جار ئەوەندەی پەستانی هەوابێت، واتە لە پەستانی ناوجەرگەی زەوی زیاتر بێت، لە سروشتدا ئەو گۆڕانە ڕوودەدات چونکە ئەو خەڵوزەی لە توێکڵی زەویدایە بەهۆی پەستانی زۆرەوە گۆڕاوە بۆ ئەڵماس، بەڵام پیشەسازیانە بۆ یەکەمجار ئەوە لە ساڵی 1955) دا ئەنجامدرا لە لایەن یەکێك لە کۆمپانیا ئەمریکیەکان کە بۆ ئەو مەبەستە پارچەیەك گرافیتیان خستە ژێر پەستانێك بە بڕی (5000) ئەوەندەی پەستانی هەوا و پلەی گەرمی (2000) پلەی سیلیزی، و وەك بەجێهێنانی ـیکە لەو بوارەدا دروستکردنی ماددەی نوێ و بەکارهێنانیان ـە پیشەسازییە جۆراو جۆرەکاندا.



2/لە دەرمانسازیدا:

هەندێك لە توێژەرەوەکانی بواری دەرمانسازی تێبینی ئەوەیان کردووە کە هەندێك دەرمان هەن کاتێك بە شێوەی شلی دەدرێن زۆر بەکارتر و چالاکتر دەبن وەك لەوەی کە هەمان ئەو دەرمانانە بگۆڕدرێن بۆ کەپسول، پاش توێژینەوەی ـۆر لەو بوارەدەرکەوت کە کاتێك کەپسول دروستدەکرێت، هاڕاوەی دەرمانەکە لە ژێر پەستانی بەرزدا دەگۆڕدرێت بۆ کەپسول، ئەو پەستانە زۆرەیە کە ڕیز بوونی گەردیلەکانی گۆڕیوە کاتێك دەرمانەکە شل بێت ڕیزبوونەکە بە جۆرێك نەبێت و کاتێك کە دەرمانەکە دەکرێت بە کەپسول ڕیزبوونەکە جۆرێکی دی دەبێت لەوەیشەوە دەرمانەکە هەمان کاریگەری نابێت کاتێك بە شێوەی شلی دەبێت، ئەوەش بەسەر هەندێك لە دەرمانەکاندا جێبەجێ دەبێت نەك هەموویان، توێژینەوە نوێیەکانی ئەو بوارە کە بەردەوام ئەنجامدەدرێن بۆ ئەوەیە بزانن ئاخۆ سنوری ئەو پەستانە چەندبێت کە پێویستە بۆ گۆڕینی دەرمانەکە بۆ کەپسول بەبێ ئەوەی کاربکاتە سەر ڕیزبوونی گەردیلەکان و ئەو مەرجانەش کامانەن کە پێویستە ڕەچاوبکرێن بۆ هۆکارەکانی دی وەك پلەی گەرمی تا هاڕاوەکە بگۆڕدرێت بۆ کەپسول بەبێ ئەوەی لە بەهاو کاریگەری کەم بێتەوە و ئەو گرفتانەش نەمێنن.

3/توێژینەوە پزیشکیەکان:

پێزانینی بوونی خانەی شێرپەنجەیی لە قۆناغەکانی سەرەتاییدا یارمەتیدەری باشە بۆ چارەسەر کردن، لەو ڕێگا پێشنیازکراوانەش بۆ ئەو مەبەستە بەکارهێنانی پەستانی بەرزە، ئەگەر خانەیەکی پێستی مرۆڤێکی لەش ساغ و دانەیەکی دیکەی مرۆڤێکی تووش بوو بە شێرپەنجەمان و هەریەکەیان خرانە ژێر پەستانێکی بەرزەوە، ئەوا پێکهاتەی ناوەکی واتە ڕیزبوونی گەردەکانی ئەو خانەیەی تووش بووە زۆر بە ئاشکرایی و لەبەرچاو دەگۆڕێت، ئیتر لەو ڕێگایەوە خانە شێرپەنجەییەکان لە خانە ساغەکان جیادەکرێنەوە، کەسی پسپۆڕ دەتوانێت بزانێت کە نموونەیەك لە پێست یان جگەر یان هەر ئەندامێکی دیکەی تووش بوە یان سەغە؟ لە سیفەتە باشەکانی ئەو ڕێگاپشکنینەش: خێرایی ڕێگاکەیە کە زوو ئەنجام دەدات، نمونیەکی پچووکی پێویستە بۆ پشکنین و کەم تێچووی و هەرزانیشی لە هەموویان گرنگترە، کە بەوەش ژمارەیەکی زۆر لەوانەی ئەو مەترسیەیان لەسەرە سوودمەند دەبن

جەمال محەمەد ئەمین پەرچڤەی کردووە

تاقمی ددان

Dentures

نووسینی: دکتۆر سەعید عەبدوللەتیف
مامۆستای کۆلیژی پزیشکی ددان/ زانکۆی سلێمانی

چەند پرسیار و وەڵامێك

تاقمی ددان چیە؟

جێگرەوەیەکی دەستکردە لە جێگەی چەند ددانێك یان هەموو ددانەکان و شانەکانی دەوروبەریان بۆ دەستەبەرکردنی فرمان و نۆشداریی و جوانی کە بەهۆی لەدەستچوونی ددانەکانەوە ڕوویان داوە.

بۆچی ددانەکان لەدەست دەچن؟ Why are teeth lost?

لەدەستچوونی ددانەکان بەهۆی دوو نەخۆشی سەرەکییە:

یەکەم: کلۆربوونی ددانەکان

دووەم: نەخۆشی دەوروبەری ددانەکان (نەخۆشی پووك).

ئەم دوو جۆرە نەخۆشیە هۆکارە سەرەکییەکەیان ناڵەباری خاوێنی ناو دەمە (Poor Oral hygiene)

ئایا پێویستە لە جێگەی ددانە لەدەستچووەکان ددانی دەستکردیان بۆ دەستەبەر بکرێت؟ Is it necessary to replace lost teeth?

زۆر زۆر پێویستە لە جێگەی ددانە سروشتیە لەدەستچووەکان ددانی دەستکرد دەستەبەر بکرێت لەبەر ئەم هۆیانە:

1-ددانی لەدەستچوو فرمانی خۆراك جوین تێك دەدات.

2-کاردەکاتە سەر جوانی دەموچاو (ڕوو) ی مرۆڤ شێوەی لێو و گوپ (ڕوومەت) تێك دەدات.

3-مانەوەی جێگەی ددان لەدەستچووەکان بە بەتاڵی دەبێتە هۆی جووڵانی ددانەکانی دراوسێ و بەرامبەری ددانە کێشراوەکان بەرەو ئەو بۆشاییەی دروستبووە، واتە ددانەکانی دراوسێی بەرەو بۆشاییەکە لاردەبنەوە و ددانەکەی بەرامبەری ددانە لەدەستچووە کە (لە شەویلگەی

بەرامبەردا) بەرەو بۆشاییەکە دەکشێت و ئێسکی شەویلگەش لەگەڵ خۆییدا دەکشێنێت. بەم کارە جوتبوونی ئاسایی ددانەکان لە دەست دەچێت.

3-وەك کارێکی نا ڕاستەوخۆ ئەو لادانە لە جێگەی ئاسایی خۆیان، ددانەکان لەگەڵ ددانی دراوسێیاندا بۆشایی نا ئاسایی دروستدەبێت لە نێوانیاندا و دەبێتە هۆی خۆراك گلدانەوە و هۆکارە بۆ کێشەی پوکە سۆ و دواکات لەدەستدانی ددانەکانی دراوسێی بە کێشەی هەوی پوك و ئەوروبەری ددانەکان و کلۆر بوونی ددانەکان.

4-لەدەستدانی ددان دەبێتە هۆی گرژبوون و پووکاندنەوەی ئێسکی ددانەکان و شەویلگە.

5-لەدەستدانی ددانەکان چەندەها کێشەی دیکەی لێدەبێتەوە وەك ناڵەباری و چێژ وەرنەگرتن لە خواردن و نەهاڕینی بە شێوەی لەبار تاکو گەدە بە ئاسانی هەرس ئەنجام بدات، نا تەواویی لە جوتبوونی ددانەکان لەوانەیە ببێتە هۆی کێشە لە جومگەی شەویلگەداهەروەها چەند کێشەی جۆراوجۆری دی. جا بۆیە ددانی دەستکرد پێویستە لە جێگەی دانە لەدەستچووەکان دەستەبەر بکرێت.

جۆرەکانی ددانی دەستکرد (تاقمی ددان) چییە؟ What are the different types of dentures?

تاقمی ددان بە گشتی دەکرێت بە دوو بەشی سەرەکییەوە:

1-پارچە تاقم Partial denture

2-تاقمی تەواو Complete denture

1-پارچە تاقم:

دانێك یان چەند دانێك دروست دەکرێت لە جێگەی ددانە کێشراوەکان. ئەم جۆرەش دەتوانرێت بکرێت بە دوو جۆری دییەوە:

أ-پارچە تاقمی بجوك (ناجێگیر):

کە نەخۆش دەتوانێت خۆی دەری بهێنێت و دایبنێتەوە.

ب-پارچە تاقمی جێگیر:

کە جێگیر دەکرێت لە دەمدا و نەخۆش ناتوانێت لە دەم دەربێنێت.

2-تاقمی تەواو :Complete denture

ئەم جۆرە هەموو ددانەکان جێدەگرێتەوە.

*جۆرێك تاقمی نوێ کە پێی دەوترێت:

*تاقمی ددانی خۆگیر بە ڕووانەوە (بە چاندن) Implant Retained denture:

ئەمەش دەتوانێت چەند ددانێك یان هەموو ددانەکان لە جێگەی ددانە لەدەستچووەکان دەستەبەربکات. ئەم جۆرە تاقمە دروستکراوە لە کانزای چێنراو لەناو ئێسکی شەویلگەدا کە دەبن بە پاڵپشت بۆ خۆگیرکردن و جێگیربوونی ددانە دەستکردەکان.

*تاقمی یەکسەریی Immediate denture:

ئەمەش جۆرە تاقمێکە (ددانی دەستکردە) کە دروستدەکرێت بەر لە هەڵکێشانی ئەو ددانانەی پێشەوە کە زۆر دەلەقن و هیوای مانەوەیان نەماوە/ وە هەڵکێشانیان دەبنەهۆی ناشیاویی شێوەی مرۆڤ. جا بۆیە پێش هەڵکێشانیان قاڵبیان بۆ دەگرێت و ددانەکان ئامادە دەکرێت ڕۆژی هەڵکێشانەکانی ڕاستەوخۆ ددانە ئامادەکە دادەنرێت (کە ئەم تاقمە جۆری بجوڵە واتە ناجێگیرە)



سودی تاقمی یەکسەریی:

1-ئەو مرۆڤە ماوەی بێدانی بەخۆیەوە نابینێت لەناو هاوڕێ و خەڵکاندا.

2-زوو لەگەڵی ڕادێت بۆ خواردن و ئاخاوتن چونکە درێژی و قەبارە و ڕەنگ و بەرزی ددانەکان و شەویلگە وەك خۆی دەستەبەر دەکرێتەوە.

3-مامۆستایان – شانۆگەران – گۆرانی بێژان – مەلای مزگەوت – مرۆڤە بەرپرسەکان ئەوانەی لە تەلەفزیۆن و کۆڕ و کۆبونەوەدا پێویستە بەبێ ددان نەبن زۆر سوود لەم جۆرە ددانە وەردەگرن.

4-جێگەی ددانە هەڵکێشراوەکان زووتر سارێژ دەبنەوە.

ئایا تاقمی ددان لەچی پێك دێت؟ What are dentures mad of?

هەموو تاقمە ددانێك لە بنی تاقم و ددانەکان پێك دێت.بنی تاقم لە ماددەی ئەکریل پێکدێت کە ڕەنگی پەمەیی‌یە بۆ ئەوەی لە ڕەنگی پووك بچێت. هەندێك جار بنی تاقم لە کانزای وەك کرۆم کۆباڵت یان تیتانیۆم دروست دەکرێت.

ددانەکان لە ماددەی ئەکریل (Acrylic resins) پێك دێت کە زۆربەی جار پەسەند دەکرێت بۆ تاقم دروستکردن، و بەکەمی لە ماددەی پۆرسلێن (Porcelain) کە زۆر ڕەقە ماددەی (چینی) یە ئەم ددانە بە سێتی جۆراوجۆر لە قەبارە و شێوە و ڕەنگدا لە لایەن کۆمپانیای جۆراوجۆرەوە ئامادە کراوە.

ئایا ماوەی چەند دەبێت چاوەڕوان بکەیت تاکو تاقم دروست بکەیت دوای هەڵکێشانی ددانەکان؟ How long do I need to wait after extraction of teeth to get my denture?

وا چاکە بە لایەنی کەمەوە چوار هەفتە چاوەڕوانبیت پاش ددان هەڵکێشان بەرلەوەی دەست بە پرۆسەی تاقم دروستکردن بکەیت. ئەم ماوەیە شوێنی ددانە هەڵکێشراوەکان سارێژ دەبێتەوە و ئێسکی شەویلگەش بینا دەبێتەوە.

ئایا تاقمی تەواو چۆن لە جێگەی خۆیدا دەمێنێتەوە؟ How do complete dentures stay in place?

تاقمی تەواو لە جێگەی خۆیدا بە جێگیر دەمێنێتەوە بەهۆی جوان نوسان بە شانەکانی بن تاقمەکەوە چەسپاوییەکی کاریگەر دروستدەکات بە کاری دەرکردنی ئەو هەوایەی لەژێر دیوی ناوەوەی تاقمەکە و شانەکانی ژێریدا. جۆری خەستی لیك ڕۆڵێکی باڵای هەیە بۆ خۆڕاگیرکردنی تاقم لە دەمدا. دەتوانرێت تاقم ڕاگیربکرێت لە جێگەی خۆیدا بەهۆی سپرنگ، موگناتیس یان بەهۆی ماددەی چەسپاندنی تاقمەوە.

ئایا چەند جار سەردانی دەوێت تاکو تاقم دروست بکەیت؟ Haw any appointments dose it take to make a denture?

تاقم دروستکردن کێشەی هاتووچوونی هەیە بۆ نەخۆش و نۆشدەری ددانەکە. ژمارەی سەردانەکان پەیوەستە بە:

1-جۆری (تەکنیکی) دروستکردنەکەوە.

2-هاوئاهەنگەیی (cooperation) نەخۆشەکەوە.

3-باری شانەکانی ناو دەمەوە... و هتد.

ئەگەر هەموو بارەکان شیاوبن ژمارەی سەر دانەکان (5 – 7) جاری دەوێت بۆ دروستکردن و دانانی تاقمەکە لە دەمی نەخۆشەکەدا. سەردانی دیشی دەوێت ئەگەر باری نۆشداری پووکی ددان زۆر لە بار نەبێت.

ئایا دەمەسۆی تاقم چیە؟ What is denture sore mouth?

بریتیە لە هەوی شانەکانی ژێر تاقمی ددانەکە، شانەکان سوور هەڵدەگەڕێن و نەخۆش هەست بە سوتانەوە دەکات. ئەم بارە نالەبارە لەوانەیە بەهۆی جۆرە کارلێکێکی هەستیارییەوە بێت بۆ ماددەی بنی تاقمەکە و هەندێك جار بەهۆی نالەباری و بەدی پاکوخاوێنی ناو دەمەوە یان پاك ڕانەگرتنی تاقمەکەوە.

ئایا پێویستیت بە تاقمێکی دیکە هەیە پاش چەند ساڵێك؟ Do you need to replace dentures after a few years?

زۆر کارێکی گونجاوە کە هەموو (5) پێنج ساڵ جارێك تاقمەکەت بگۆڕیت بە یەکێکی نوێ لەبەر ئەم دوو هۆیە سەرەکییانە:

1-لەگەڵ کات بەرەو پێش چوون گۆڕنکاریی زۆر ڕوو دەدات لە شێوە و شێوازی شانەکانی ژێر تاقمەکەدا، و بەو گۆڕانکاریانە هەڵگرتن و ڕاگرتنی تاقمەکە تێك دەچێت و هۆکارە بۆ بریندارکردنی ئەو شانانەی ژێری.

2-ددانی دروستکراوی ئەکریلیکیی لەگەڵ کاتدا بەرەو سووان دەچن، وایان لێدێت تیژاییان نامێنێت و توانای خۆراك برین و جووین یان نامێنێت وەك پێشوو جا بۆیە واباشە کە هەر پێنج ساڵ جارێك تاقمێکی نوێ دروستبکرێت.

پلەکانی تاقم دروستکردن چەندە؟ Steps in making dentures?

تاقم دروستکردن ئەم پلانەی گەرەکە:

1-پشکنینی (نەخۆشەکە، شانەکانی ناو دەم) ڕوونکردنەوەی چارەسەکردن و پلان دانان بۆ نەخۆشەکە.

2-یەك یان دوو سەردان بۆ قاڵبگرتنی ڕێکوپێك (قاڵبی یەکەم و دووەم) بۆ شانەکان و ئێسکی شەیلگەی ناو دەم.

3-شوێن و بەرزی ئەندازە دەگرێت بەهۆی مێوەوە بۆ دەستنیشانکردنی ڕیزکردنی ددانەکان بە شێوەی شیاو و لەبار بەپێی تایبەتمەندیی هەر نەخۆشێك لەمەڕ ڕەنگ و شێوە و قەبارەی ددانەکانەوە.

4-پەراوە (Trial) ئەم پلەیە بریتیە لە پەراوەی ئەو ددانانەی لە پلەی سێ‌هەمدا هەڵبژێردرابوون و لەناو مێودا ڕیزکراوون کە لەناوی دەمی نەخۆشەکەدا تاقیدەکرێتەوە و ئاوێنە دەدرێت بە نەخۆشەکە تاکو ڕەزامەندی ئەویشی لەسەربێت بۆ قەبارە و شێوە و جوانی تاقمەکە لە دەمدا هەروەها جووتبوونی ددانەکان و بەرزیی و نزمیی شەویلگە لە دەم داخستندا وەك کاتی ددانە سروشتیەکان بێت.

5- پلەی کۆتایی/ کە تاقمەکە تەواو بووبێت و پرۆسەی گۆڕینی تاقمەکە لە مێوەوە بۆ ماددەی ئەکریلی بە شێوازێکی

گونجاو ئامادە بێت بۆ خستنە ناو دەمەوە بەبێ کەموکوڕیی
نە جووتبوونی ددانەکاندا، لە سافو لووسی و بریسکاندنی
ـیوی دەرەوەی تاقمەکە)

یەك یان دوو سەردان لەوانەیە پێویست بێت پاش
ڕەزامەندی و جێگیرکردنی تاقمەکە لە دەمدا و ڕێنمایی
کردنی نەخۆشەکە بۆ شێوازی بەکارهێنان و ئاگاداریی لە
پاکوخاوێنی و کێشەی شکاندنی تاقمەکە ئەو یەك دوو
سەردانە ڕەنگە پێویست بێت بۆ هەر کێشەیەك لە گرتنی
شانەکانی ناو دەم کێشەی فێربوون و ڕاهاتن لە بەکارهێنانی
تاقمەکە.

ئایا کاتی دەوێت بۆ ڕاهاتن لەگەڵ تاقمی نوێدا؟ Does it take time to get used to the new denture?

بەکارهێنانی هەموو شتێکی نوێ پێویستی بە ماوەیەك
هەیە لەگەڵی ڕایەیت. تاقمیش پێویستی بە کات و پشوو
ـرێژیی (سەبر) بۆ شێوەی بەکارهێنانی (Time and
Patiencs) لە سەرەتادا خاڵە پەستانەکانی سەرشانەکانی
ـو دەم کە پێویستە دەستنیشان
ـکرێت و چاکبکرێت لەلایەن
پزیشکی ددانەکەوە، ئەمانەی
پێویستە لە یەکەم یان دووەم
سەردان دوای خستنەدەمی
تاقمەکەوە بێت بۆ یەکەم جار.

ڕاهاتن لەگەڵ تاقمدا بە پەلە
ـبێت بەڵکو پرۆسەیەکە
ـوورد ئەنجام دەدرێت. هەندێ
نەخۆش بە خێرایی و بێ کێشە
ـبێن بەڵام هەندێکی دی کاتی پتری
دەوێت ئەوەی شایەنی باسە نەخۆش دەبێت ئەوە بزانێت کە
ـقە دروستکراوێکە لەجیاتی ددانە سروشتیەکان
ـوستکراون و توانایان سنووردارە، نەخۆش دەبێت ئەوە
ـرنێت کە هەرگیز وەك ددانی سروشتی فەرمان ئەنجام
ـدات.

ئایا بەر لە تاقم دروستکردن ئێسکی شەویلگە پێویستی بە ڕێکخستنی نەشتەرگەریی هەیە؟ Is surgical reshaping of the jawbone required before making The denture?

جێگیر بوونی تاقم و نەجوڵانی لە دەمدا پێویستی بە
ئێسکی ڕەقی شەویلگە و ئێسکی ددانی پاشماوەی ددانە
هەڵکێشراوەکان هەیە، هەروەها پێویستی بەو شانانە
پتەوانەش هەیە کە ئەم ئێسکانەی داپۆشیوە (واتە ئێسکی
پتەوی داپۆشراو بە پووکی پتەو) ئەمە یە پووك و شەویلگەی
لەبار بۆ تاقم، بە بونی ئەم پووك و شەویلگە ئەبارە ڕادەی
دەرئەنجامی باشی تاقمەکە پێشبینی دەکرێت (هەرچەندە
جۆری نەخۆش بەپێی باری دەروونی و کۆمەڵایەتی و
هەڵسوکەوت و گوێڕایەڵیەوە ڕۆڵی گرنگیان هەیە). جا بۆ
مەبەستی خۆڕاگریی تاقمەکە لە شوێنی خۆیدا پێویستە
پزیشکی ددان هەوڵ بدات بۆ بەهێزکردن و چاککردنی بڕی
پووك و شەویلگە بەر لە بڕیاردان لەسەر دەستپێکردن بە
کاری قاڵبگرتن بۆ دروستکردنی تاقمی ددانەکە. ئەمەش
دەستەبەر دەکرێت بە مەساجکردنی پووك بە هێواشی و
حەوانەوەی پووکەکە و شانەکانی ژێر تاقمەکە بە دوورە
پەرێز بوون لە دانانی تاقمی شلوشێواو لە دەمدا، کەواتە لە
هەندێك نەخۆشدا پێویستمان بە پرۆسەی نەشتەرگەریی
دەبێت وەك



1-بەرزکردنەوەی ئێسکی شەویلگە
بە دانانی ئێسکی دی (یان چەند
ماددەیەکی دی کە جێگەی ئێسك
دەگرێتەوە)

2-کڕاندن و لێکردنەوە ئێسکی
قەراغ تیژ.

3-لابردنی ئەو پووك و گۆشتانەی
کە یەکجار دەلەرنەوە بۆ مەبەستی
چاکترکردنی ئێسك و پووکی کە
پاڵپشتن بۆ جێگیربوونی تاقمەکە و
کەمکردنەوەی ئەگەری جووڵەکەی.

بۆچی هەندێك تاقم تەقە (قرتە) ی لێدێ لە قسەکردندا؟ Way do some denture click while speaking?

هەر کاتێك تاقمی ددانی سەرەوە یان خوارەوە پێش کات
بەریەك بکەون تاقمەکە تەقەی لێدێت، ئەمەش ئەوە دەگەیێنێت
کە ددانەکان لە جێگەی بەرزتردا دانراون. بەڵام قرتەی تاقمی
ددانی چینی (پۆرسلین) بە دیاردەیەکی (سیفەتێکی) ئاسایی
دادەنرێت.

بۆچی هەندێك تاقمی ددانی شەویلگەی خواروو لە دەم دەدرێن؟ Why do some lower dentures come off?

تاقمە تەواو پشت دەبەستێت بە ڕووبەری پووکی ئەو
شەویلگەیەی کە لە سەری دادەنیشێت لە مەڕ مانەوەی و

هەڵنەکەندنی لە شوێنەکەی خۆی. هەتا ئەو ڕووبەرە فراوانتر بێت ئەگەری هەڵنەکەندی تاقمەکە باشتر دەبێت.

ئەوەی شایەنی باسە لەگەڵ لەباریی و شیاویی ئەو پووکەشدا تاقمی لای خواروو زۆر بە زەحمەت بە جێگیریی دەمێنێتەوە لە چاو تاقمی شەویلگەی سەروودا. لەگەڵ هەڵکێشانی ددانەکان پووك و ئێسکی ددان ئەپووکێنەوە لەگەڵ بۆ پێشەوە چوونی تەمەن و درێژیی ماوەی بێ ددانیدا. هۆکارەکانی ئەو دیاردەیەی کە تاقمی لای خواروو پتر لە بارە بۆ هەڵکەندن لەجێی خۆی لەچاو تاقمی لای سەروودا:

1-ئێسکی شەویلگەی خواروو کە ئەپووکێتەوە پتر کاریگەری دەبێت ئەویش بە نزمبوونەوەی بەرزی ئێسکەکە چونکە ماسولکەکانی شەویلگەی خواروو زۆر نزیکن لە لێواری سەرەوەی شەویلگە کە بەراورد بکرێت لەگەڵ شەویلگەی سەروودا.

2-شەویلگەیخواروو لەگەڵ قسەکردن و نان خواردندا دەجوڵێت، بەڵام شەویلگەی سەروو جێگیرە.

3-جوڵەی زمان، پەنگخواردنەوەی لیك و خۆراك لە شەویلگەی خوارووداهۆکارەن بۆ جوڵە و هەڵکەندنی تاقمەکە، بە پێچەوانەی ئەمانەوە بۆ شەویلگەی سەروو هیچ کاریگەرێکی وایان نییە. لەگەڵ ئەوەشدا بوونی ئەو مەڵاشووە پانو بەرینە ڕووبەری پووك بۆ دانیشتن و پاڵپشتی تاقمەکە باشتر دەکات.

ئایا هەڵبژاردنی ددانەکان گرنگیان هەیە؟ Is selection of teeth important?

سێتی ددانی تاقم بە چەندین قەبارە، شێوە و ڕەنگ ئامادەکراوە لە لایەن چەندین کۆمپانیاوە پزیشکی ددانەکە دوانەکان هەڵدەبژێرێت بە پێی لەباری و شیاویی ئەم ددانانە بۆ هەر نەخۆشێك بەپێی تەمەن، ڕەگەز (نێر و مێ) شێوە و ڕەنگی پێست و قژ و چاو و ڕووی نەخۆشەکە...

هەروەها پشت بەستن بە ئەزمون و کارای پزیشکەکەوە و ئارەزووی نەخۆشەکەش دەبێت پشتگوێ نەخرێت واتە لە پەراوەدا پێویستە نەخۆشەکە لەبەرئاوێنە ددانەکان ببینێت. لەم قۆناغەدا هەر گۆڕانکارییەك پێویست بێت بە ئاسانی ئەنجام دەدرێت چونکە ددانەکان لەسەر مێو ڕیزکراون. هەڵبژاردنی ددانەکان لایەنێکی زۆر گرنگە بۆ سەرکەوتوویی تاقمەکە بەپێی کارایی و هەڵسەنگاندن بۆ بەکارهێنانی ئەو سێتە ددانە کە زیاتر پزیشکی ددانەکە بەرپرسیارە لێی.

ئایا نەخۆش دەتوانێت یارمەتی پزیشکی ددانەکە بدات بۆ هەڵبژاردنی ددانەکان؟ Can The patient help The dentist in The selection of teeth?

نەخۆش دەتوانێت یارمەتی پزیشکی ددانەکە بدات بۆ هەڵبژاردنی ددانەکان بە:

1-هێنانی وێنەی خۆی کە ددانەکانی دیاربێت.

2-ددانە هەڵکێشراوەکانی خۆی.

3-هەر تۆمارکراوێکی تاقمی کۆن یان هێنانی تاقمی پێشوو.

چۆن پزیشکی ددانەکە تاقمێکی ددان دروست دەکات کە شێوەی پتر ئاسایی بێت؟ Haw can the dentist make the dentures look more natural?

ددانی سروشتی زووربەی کات بەرێکوپێکی ڕیز نەکراوە و زۆر ڕەنگی سپی نیە، ئەم ناڕێکی لە ڕیزکردندا و بەکارهێنانی ددانی بێجێ (زۆر سپی نەبێت) یان زەرد دەتوانرێت لە تاقمی دداندا بەکار بهێنرێت بۆ ئەوەی تاقمی ددانەکە لە تاقم نەچێت و پتر لە ددانی ئاسایی بچێت. بە هەمان شێوە بەکارهێنانی شێوەی ددانی جیاجیا لە نێر و مێ دا بۆ نموونە ددانی گۆشەدار (Angular form) لە نێرینەدا بەڵام ددانی کەوانەیی (Curved form tooth).

ئایا نەخۆش کەموکوڕیی دەبێت لە نان خواردندا؟ Dose the patient has any restriction on the food eating?

باشترین تاقمی ددان هەرگیز وەك ددانی سروشتی خۆراك خواردن ئەنجام نادات. دەبێت نەخۆش بزانێت و پرسیار لەخۆی بکات ئایا دەتوانێت ڕابکات بەلاقی دروستکراوەوە وەك لاقی خۆی؟ (Artificial legs) دەبێت فێربێت چۆن تاقمەکە بەکار دێنێت:

1-دەبێت شتی زۆر ڕەقی پێ نەخوات.

2-دەبێت شتی جیڕ و لینجی پێ نەخوات.

3-دەبێت بەشتی نەرم دەست پێبکات.

4-دەبێت پارووی گەورە نەگلێنێت.

5-دەبێت خواردنە نەرمەکە بکات بە پارچەی وردووردەوە بە ددانەکانی و واباشترە بە ددانی پێشە خرێنە نەك ددانی پێشەوە.

6-دەبێت خواردنەکە دابەش بکرێت وەك یەك بەسەر هەردوولادا بۆ جوین.

ئایا کێشەم لە قسەکردندا دەبێت؟ Will I experience problems of speaking?

قسەکردن بە باشی لەگەڵ تاقمی نوێدا ئەمیش لایەنێکی -ییە کە کاتی دەوێت بۆ ڕاهاتن، زۆربەی نەخۆش بە خێرایی -ەم کێشەیە ڕزگاریان دەبێت بە باشی ڕادێن. هەندێك کێشە -ە قسەکردندا لەوانەیە بمێنێتەوە ئەگەر گرفت هەبوو لە -ڕوستکردنی تاقمەکەدا وەك:

1-نارێکی لە دانانی ددانەکاندا (شوێنیان ئاسایی نەبێت) (Improper tooth positioning)

2-تاقم شلوشێواو بێت (Loose denture)

3-زۆر ئەستووربێت (Excessive denture thickness)

ئایا تاقمەکەم پێویستی بە حەوانەوە هەیە؟ Do I need to give rest to my denture?

لەدەمکردن و بەکارهێنانی تاقمی ددان زبر دەگەیێنێت بە شانەکانی ژێری، جا بۆیە زۆر پێویستە ئەم شانانە پێویستیان بە حەوانەوە هەیە بۆ چاکبوونەوە و مانەوەیان لە -ڕێکی نۆشدار و دروستدا. ئەمەش ئەنجام دەدرێت بە -ەرهێنانی تاقمەکە بە درێژایی شەو تا بەیانی یان هەرکاتێك کە نەخۆشەکە ئەنوێت. بەمە خوێن هاتووچۆ دەکات بەبێ کێشە لە شانەکانی پوکدا بەوە پووك بە نۆشداریی و خاوێنی -مێنێتەوە (واتە میکرۆب لەژێر تاقمەکەدا ڕادەماڵرێت). -ەوەی گرنگە نەخۆش دەبێت کە تاقمەکەی لە دەم دەرهێنا -ەبێت بیخاتە ناو پەرداخێك یان قاپێك ئاوەوە تا ئەوکاتەی -ە دەمی دەکاتەوە. بە ووشکی تاقم تێك دەچێت.

چۆن ئاگام لە تاقمی ددانەکە بێت؟ How do I take care of the denture?

وەك هەموو پارچەیەك یان ئامرازێکی دروستکراو پێویستە ڕەچاوی ئەوە بکرێت کە بە لەباریی بەکاربهێنرێت. بۆ نموونە:

1-کە لەدەمدا نەبوو، دەبێت لە ئاوا هەڵبگیرێت.

2-بە پاکی بمێنێتەوە - شۆردنی پێویستە بە فلچەیەکی تایبەت _زۆر ڕەق نەبێت).

3-گیراوەی تایبەت ئامادەکراوە بۆ پاککردنەوەی (کە -ەی تاقمەکە تێك نەدات) و جوان پاکی بکاتەوە.

4-بەئاگاوە بشۆرێت لە شوێنێك دا کە لەدەست -ەرنەبێتەوە و بشکێت.

ئایا تاقمی شکاو چاکدەکرێتەوە؟ Can broken dentures be repaired?

تاقمی ددانی شکاو چاکدەکرێتەوە (ئەگەر نەبوبێت بە چەند پارچەیەکی ووردەوە). کە چاککرایەوە دەبێت پزیشکی ددانەکە لە دەمی نەخۆشەکەدا تاقی بکاتەوە و بزانێت کە ڕێکوپێکە لە دەمدا و وەکو خۆی جێگەی ئاسایی خۆی گرتۆتەوە.

ئایا ناوناخن کردنەوە و بناغەکردنەوە چیە؟ What is relining and rebasing?

ناوناخن کردنەوە و بناغەکردنەوەی تاقمی ددان دوو تەکنیکن بەکاردەهێنرێن بۆ ئەنجامدانی دووبارە گەڕانەوەی جووتبوون و ڕاگیربوونی بنی تاقمی ددان لەسەر پووك و شەویلگە بۆ ئەم تاقمەی کە ئەم سیفەتەی لەدەستداوە بەهۆی کۆنبوونی تاقمەکە و پووکانەوەی ئێسك و پووکی شەویلگە لەگەڵ کاتدا.

بناغەکردنەوەی تاقم بەو پرۆسەیە دەوترێت کە هەموو بناغەی تاقمەکە دەگۆڕێت بە بناغەیەکی دی نوێ و تەنها ددانە کۆنەکان بەکاردەهێنرێتەوە ناوناخن کردنەوە - تەنها چینێکی تەنك دەخرێتە سەر دیوی ناوەی تاقمەکە بۆ مەبەستی توندکردنەوەی تاقمە شلەکە، واتە بناغە کۆنەکە دەمێنێتەوە - ئەمەش لەکاتێکدا بەکاردێت کە تاقمەکە تۆزێك شل بێت لە زاردا. واتە گۆڕانکاریی زۆر ڕووی نەدابێت.

ئایا تاقمی کۆن وای لێدەکرێت بە باشی لە جێی خۆیدا جێگیر دانیشێت؟ Can old dentures be made to fit well?

بەڵێ تاقمی کۆن دەتوانرێت وای لێبکرێت کە بە باشی لەجێی خۆیدا دابنیشێت بە پرۆسەی ناواخن کردنەوە یان بناغەکردنەوە وەك لەوەوپێش باسمان کرد.

ئەوەی شایەنی باسە ئەو تاقمی ددانەی کە زۆر بەکارهاتووە و ددانی زۆر سوواوە یان بەنالەباریی شکاوە یان چەند جارێك شکاوە و چاککراوەتەوە لەوانەیە پێویستی بە گۆڕان ببێت، واتە تاقمێکی نوێ دروست بکرێت.

سەرچاوەکان/

1-Oxford Clinical Dentistry
4th Ed. (2005)
David A. Mitchell
Laura Mitchell
With Paul Brunton
2-Inter-net- Health, Dentistry
(2004)
3-Churchill's Clinical Dentistry
2nd Ed. (2002)
Ivor G Chestnutt
John Gibson

مەترسیەکانی یۆرانیۆم

پەرچڤەی: شێرکۆ عەبدوللا

ئامانجەکانی باسەکە

1- هۆشیارکردنەوەو ئاگادارکردنەوەی زۆرترین ژمارەی خەڵکی لەمەترسیەکانی یۆرانیۆم.

2- بانگێشکردنی زاناو ئەندازیارەکانی دیکە بۆ بەدواداچوونی توێژینەوەکان دەربارەی مەترسیەکانی یۆرانیۆمی تیشکاوەر.

3- هاندانی وڵاتەکانی ناوچەکە و لایەنە بەرپرسەکان بەتایبەتی دامەزراوی وزەی ئەتۆمی و دامەزراوە زانستیەکانی دیکە بۆ زەمانەتکردنی پێداویستیو دەزگا پێشکەوتووەکان کەدەتوانێت بەزوویی مادده تیشکاوەریەکان بدۆزێتەوە، و دانانی توێژینەوە هەژمارەکان دەربارەی مەترسیەکانی مادده تیشکاوەریەکان.

4- پێویستە داموو دەزگاکانی ڕاگەیاندن ڕۆڵی خۆیان لەهەموو لایەنەکانی بڵاوکردنەوەدا بنوێنن کەپەیوەندی بەم لایەنەوە هەیە.

ئەم باسە پەیوەندی بەئایندەی نەوەکانو چارەنووسی گەلانو وڵاتانەوە هەیە.

پێشەکی:

گۆی زەوی لەکۆمەڵێك توخمی سروشتی پێك هاتووە کە ژمارەیان (92) توخمەو لەگەڵ توخمە ناسروشتی‌یەکاندا ژمارەیان دەگاتە 114توخم، هەموو ماددەکانی سەر ڕووی زەوی کەزیندووبن وەك مرۆڤو ئاژەڵو ڕووەكو میکرۆب و ڤایرۆسو هەروەها مادده نازیندوە ڕەقو شلو گازیەکان لەم توخمانە پێکدێن، گەردی هایدرۆجین بەسوکترین گەرد دادەنرێتو گەردەکانی یۆرانیۆم بە قورسترینیان، هەمیشە بەم شێوەیەی خوارەوە هێما بۆ گەردەکان دادەنرێن:

M : هێمای گەردیلەی توخم

A : بارستایی گەردیلە

Z : ژمارەی گەردیلە

گەردیلەیەك لە گەردێکی دیکە جیاوازە لەڕووی ژمارەی گەردیلەوە (Z) بەپلەی یەکەم و بەبارستایی گەردیلە (A) بەپلەی دووەم، گەردیلە بریتی‌یە لەناوك کەپرۆتۆنە موجەبەکانو نیوترۆنە بێ بارگەکانی تێدایەو بە دەوری ناوکدا ئەلکترۆنە بارگە سالبەکان دەسوڕێنەوە تیرەی گەردیلە بەنزیکەیی (8-10)سمو تیرەی ناوك (10-12)سم دەبێت.

واتە ئەگەر بۆ نمونە وای دابنێیت کە تیرەی گەردیلەیەك 1م بێت و لەگۆڕەپانێك دابنرێت ئەوا نزیکترین ئەلکترۆن ـەنزیکەی 10کم یان دوورتر بەدەوریدا دەسوڕێتەوە، واتا ـەمانایەکی دیکە گەردیلە بریتی‌یە لە بۆشاییەك هەندێك ماددەی تێدایە، بەشێوەیەکی گشتی گەردیلە لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا جێگیر یان نیمچەجێگیر دەبێت:

1- ئەگەر گەردیلەکە بچوك بێت.

2- ئەگەر ژمارەی پرۆتۆن‌و نیوترۆنەکان جووت بوون.

3- ئەگەر ژمارەی نیوترۆنەکان نزیك ببنەوە لەژمارەی پرۆتۆنەکان.

4- ئەگەر ژمارەی پرۆتۆنەکان - ژمارەی نیوترۆنەکان بێت.

گەردیلەی ناجێگیر تیشکەکان دەردەکات‌و بەتێپەڕبوونی کات دەگۆڕێت بۆ توخمەکانی دیکە.

لەبەرئەوەی یۆرانیۆم قورسترین گەردیلەیە لەنێوان توخمە سروشتیەکاندا لەخشتەی مەندلیفدا لەبەرئەوە جێگیریەکەی کەمترین دەبێت.

وەك باسمان کرد کە یۆرانیۆم قورسترین گەردی سروشتی‌یەو گرنگترین تیشکاوەرە، یۆرانیۆمی سروشتی لە سێ هاوتا پێك دێت کە بریتین لە:

1-یۆرانیۆم **u-238** کەڕێژەی 93٪ لەیۆرانیۆمی سروشتی پێکدەهێنێت.

2-یۆرانیۆم **u-235** کە ڕێژەی 7٪ لە یۆرانیۆمی سروشتی پێکدەهێنێت.

3-یۆرانیۆم **234 – u**

4-تونکڵی زەوی بڕێکی زۆر یۆرانیۆمی تێدایە کە بە نزیکەیی یەکسانە بە بڕی ماددەی قوڕقوشم کە بە 0.00005٪ ی هەموو تونکڵی زەوی دەخەملێنرێت، واتە 1210065 تەن کە بە هەموو وڵاتانی جیهاندا بڵاوبۆتەوە بەڵام لە هەندێك وڵاتدا بە ڕێژەیەکی زۆرتر هەیە وەك کۆنگۆ، نەیجەر، تیشکۆ سلۆفاکیا، مۆریتانیا، کەنەدا، باشوری ئەفەریقا، هندستان، ئیسپانیا، پورتوگال، لە وڵاتە عەرەبیەکاندا خۆی بە تەنها هەیە یان لەگەڵ فۆسفەیتدا پێکەوە هەن ڕێژەکەی لە فۆسفەیتدا 0.0015٪.

یەدەکەکانی نیشتمانی عەرەبی لە یۆرانیۆمدا دەگاتە 15 ملیۆن تەن، لە فلزاتی یۆرانیۆمی یەکەمیدا **0.8u3**، سەرجەم یەدەکی ناوەکی لەگەڵ فۆسفەیتدا دەگاتە 49153 ملیۆن تەن تێکڕایی دۆزینەوەی یۆرانیۆم لە جیهاندا و لە ساڵانی ئەوەکاندا ساڵانە گەیشتە (200–300) هەزار تەن.

*** پێناسە کردنی نیوە تەمەنی ماددەی تیشکاوەر***

نیوە تەمەنی ماددەی تیشکاوەر ئەوکاتە پێویستەیە بۆ ئەوەی نیوەی بڕی تیشکاوەری بنەڕەتی بگۆڕێت بۆ ماددەکانی دیکە کە تەنها بڕێکی کەم لە ماددە تیشکاوەریە بنەڕەتیە کە دەمێنێتەوە کە دوای حەوت نیوەتەمەن بە ڕێژەی 1٪ کەمتر دەبێت.

کاریگەرییەکانی یۆرانیۆمی تەواو بوو لەسەر مرۆڤ:

مرۆڤ بەیەکەم زەرەرمەندی کاریگەری ماددە تیشکاوەریەکان دادەنرێت بە تایبەتی ناوکیەکان، کە زۆربەی سەرچاوەی تیشکە دەرەکییەکان لە تیشك دانەوەکانی گاماو تیشکە گەردونیە زۆر مەترسیدارەکان پێك دێن، هەروەها ئەو سەرچاوە ناوخۆییانەی کەلە شیبونەوەی ماددە تیشکاوەرەکانی ناو زەوییەوە پەیدادەبن دەبنە هۆی گیروگرفتی دیکە لە گیروگرفتی سەرچاوە دەرەکیەکان کەمترنین.

توێژینەوەکان سەلماندیان ئەو خانوانەی کە دەکەونە شوێنە بەرزەکانەوە زیاتر دوچاری تیشکەکان دەبن وەك لەو خانوانەی دەکەونە شوێنە نزمەکانەوە.

ئاستی تیشکەکان لە ئاستی ڕووی دەریادا دەگاتە 0.15ڕاد/ساڵ، لە کاتێکدا لە چینە بەرزەکانی هەوادا و بە تایبەتی لەناو گورزەکانی (ڤان ئالان) دا دەگاتە 1000ڕاد/ساڵ، لەبەر ئەوە گەشتیارانی بۆشایی هەمیشە

ئەم چینە بە کەمترین کات دەبڕن لە کاتی گەشتەکانیان بە ناو بۆشایدا.

دامەزراوی جیهانی بۆ پاراستن لە زیانی تیشکدانەوە (Icrp) چەند سیستمێکیان دەرکرد کە بە پێ ی.

ئەم سیستمانە دۆزی تیشکدانەوە ڕێپێدراوەکانی بۆ مرۆڤ 100 میللی ڕادە لە هەفتەیەکدا یان 5ڕادە لە ساڵێکدا بە مەرجێك بڕی تیشکە کەڵەکەبوەکان لە 250 ڕاد زیاتر نەبێت بە درێژایی تەمەن.

ڕادار:

بریتی‌یە لە بڕێك لە تیشك دانەوەکان کە بڕێك لە توانای خراپ بەرهەم دێنێت کە هاوتای کەوێنی (کاریگەری زیانی) (100ئێرگ/گم)ە لەسەر شانە زیندەییەکان. بە شێوەیەکی گشتی مرۆڤ لە ساڵێکدا توشی 1 میللی ڕاد لە تیشکەکان دەبێت کە لە تەلەفزیۆنەوە دەردەچن، هەروەها دوچاری 2 میللی ڕاد لەو تیشکانە دەبێت کە لە کاتژمێری دەست یان دیوارەوە دەردەچن ئەگەر هاتوو؟ بە ماددەی ڕادیۆم زاخاو درابن کە ئەم تیشکانە کۆدەبنەوە و دەبنە 1 ڕاد لە ساڵێکدا، هەروەها مرۆڤ لە ساڵێکدا دوچاری اراد لەو تیشکانە دەبێت کە لەوێنەگرتنی تیشکدانەوەیەوە پەیدا دەبێت، بەڵام لە سەرجەم ئاستی مرۆڤ لە ساڵێکدا لە 50 میللی ڕاد تێپەڕناکات، ئەو پیاوەی کە دەچێتە بۆشایی ئاسمانەوە لە ساڵێکدا دوچاری 150 ڕاد دەبێت.

دەتوانین دۆزی تیشکدانەوەیی تا ڕادەی 6000 ڕاد بەکاربهێنین بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شێرپەنجە لە ناوچەیەکی دیاریکراوی لەشی مرۆڤدا، هەروەها توێژینەوەکان سەلماندویانە کە ئەگەر ئاستی تیشکدانەوەکان بۆ 1000 ڕاد زیادی کرد ئەوا مرۆڤ پاش چەند ڕۆژێك دەمرێت. هەروەها توێژینەوە و تاقیکردنەوەکان سەلماندویانە کە کاریگەری تیشکدانەوەکان بە پێ ی ڕەگەز دەگۆڕێت، کە پیاو لە 1000 ڕاد زیاتر و ئافرەتیش لە 300 ڕاد زیاتر بەرگە ناگرن.

کاریگەری تیشکدانەوەکان زۆر پەیوەندی بە تەمەن و تەندروستی نەخۆشەکەوە هەیە، تیشکەکان زۆر مەترسیان بۆ سەر خانە تازە پێگەیشتوەکان هەیە و مەترسی بۆ سەر ئافرەت لە تەمەنی هەرزەکاریدا زۆرترە، هەروەها چەند بەشێکی لەش هەستیارترن بەرامبەر بە تیشکەکان وەك لە بەشەکانی دیکەی لەش وەك دەمارەخانەکان و خانەکانی ڕیخۆڵە، گورچیلە، خوێن، کۆئەندامی زاووزێ، جگەر، بۆماوەکان.

مەترسی تیشکەکان لەوەدان کە دەچنە ناو ناوکی خانە زیندوەکانە و هەموو پێکهاتەکانی ناویان لەناودەبەن بە تایبەتی تۆماری بۆماوەیی (DNA) بەمەش خانەکە تێك دەچێت و توانای دابەش بونی بۆ ئەو خانە نوێیانە نامێنێت کە کاروباری خۆیان بەڕێوە دەبەن. مەترسی گەورەش بۆ سەر خڕۆکە سورەکانی خوێنەکە ناوکیان تێدانی‌یە بەمەش ئەو خڕۆکانە کە مردن ناتوانن جارێکی دیکە نوێ ببنەوە، لەوەش مەترسیدارتر ئەوەیە کە ئەو تیشکانە بەرمەڵبەندەکانی بەرهەم هێنانی خڕۆکە سورەکانی سپڵ و ئێسکە مۆخ بکەون، کە دەمارە خانەکان بە سروشتی خۆیان توانای دابەش بونیان نی‌یە ئەمەش مەترسیەکی گەورەیان دەخاتە سەر، بەڵام خڕۆکە سپی‌یەکان کاتێك کە تیشکیان بەردەکەوێت ئەوا لەشی مرۆڤ توانای بەرگری کردنی نامێنێت بەمەش ئەو کەسە وەك ئەوەوایە کە توشی نەخۆشی ئایدز بوبێت کە لەم کاتەدا لەش ناتوانێت بەرەنگاری میکرۆبەکان ببێتەوە. دۆزینەوەی تیشکەکان کارێکی گرانە چونکە نەڕەنگ و نەبۆن و نەتامیان هەیە و هەروەها مرۆڤ ناتوانێت بەدەست بیان گرێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك کەس کاتێك کە ئاستی تیشکەکان لەسەر پێستیان دەگاتە 10ڕاد هەست بە بریسکە ئازارێك دەکەن.

زۆربەی تیشکەکان لە ڕێگای دەم و هاناسەدانەوە دەچنە لەشی مرۆڤەوە چونکە ناتوانن بە ئاسانی لە ڕێگەی پێستەوە بچنە ژورەوە.

لە گرنگترین نیشانەکانی تیشکە ئاست بەرزەکان لەسەر مرۆڤ ئەمانەن: دڵ تێکەڵ هاتن، ڕشانەوە، خوێن بەربوون، سك چوون، بیرچونەوە، کەمی کێش، لەدەست دانی ئارەزووی خواردن، بێ هێزی، قژ سپی بوون، چاو کزبوون، زوو پیربوون و لاوازی توانا سێکسیەکان، سوربونەوەی پێست، هتد...

توێژینەوە و تاقیکردنەوەی زۆر لە جیهاندا لەسەر کاریگەری دۆزەکانی تیشك دان لەسەر جۆرەها بونەوەر ئەنجام درا، بۆ ئەمەش پێوانە و زاراوەی وەك (LD-50) دانراوە، کە مانای ئەوەیە دۆزی تیشکەکان دەبنە هۆی مردنی 50٪ی ئەو بونەوەرانەی کە خراونەتە ژێر تاقیکردنەوەوە و ئەوانەش کە تیشکیان لێ دەدرێت، هەروەها زاراوەی (LD-50/30) دانرا کە مانای ئەوەیە دۆزی ئەو تیشکە پێویستانە دەبنە هۆی مردنی 50٪ی ئەو بونەوەرانەی کە لە ماوەی 30 ڕۆژدا خراونەتە ژێر تاقیکردنەوەوە. قەبارەی ئەو پاشماوە سروشتیانەی کە لە مرۆڤ و کشتوکاڵ و پیشەسازی و ئەوانی دیکە دەکەونەوە بە 77 ملیار تەن مەزەندە دەکرێت، واتە بەشی هەریەکێك لەسەرڕوی زەوی بە 120 تەن/ کەس/ساڵ

دەخەملێنرێت. هەروەها زاناکان پاشماوە زیان بەخشەکان بە تایبەتی پاشماوە ئەتۆمیەکان کە خۆیان بە تەنها دەگاتە 400 تەن لە ساڵێکدا دەخەملێنن واتە 1 ملیۆن تەن لە ... ڕۆژێکدا، هەروەها ئەو پاشماوانەی کە ژینگە پیس دەکەن و زیان بە مرۆڤ دەگەیەنن لە چەند وڵاتێکدا بەم شێوەیە دەخەملێنرێن:

70 ملیۆن تەن ساڵانە لە ئەمریکا

50 ملیۆن تەن لە یەکگرتوی سۆڤێتی پێشوو

35 ملیۆن تەن لە ئەوروپا

بەرهەمەکانی کارپێکەرە ئەتۆمیە مەترسیدارەکان زۆر ...نن. لەوانەیە لەم کارپێکەرانەوە زیاد لە 1300 هاوتا دەربچن کە هەندێکیان ماددەی تیشکاوەرن و هەندێکیان ...ەی تیشکاوەری لاوازن و سێیەم جۆریان بێ مەترسیە، ...ەر ماددەیەك لە کاتی ئیشکردنی کارپێکەرەدا بەربەشەکانی ...کەوێت ئەوا دەبێتە ماددەیەکی تیشکاوەر لەوانەش، ئاو کە ...ن بە مرۆڤ و ژینگە دەگەیەنێت، هەمیشە ئەم بەرهەمانە پلە ...ە پلە کەم دەبنەوە و چالاکی تیشکاوەریان تا 500ساڵ ...ەردەوام دەبێت، کە لەدوایدا ئەم پاشماوانە دەگەڕێنەوە بۆ ...ووی زەوی بە مەرجێك بە پێی مەرجە هونەریە توندەکان ...یەکسەر دوای دەرچونیان لە کارپێکەرەکانەوە لە ناوجەرگەی ...ەوی یان لە دەریاکاندا بنێژرێن.

...اشتنی یەك تەن لەم پاشماوانە لە ئەمریکاو ئەوروپا 2000 دۆلاری تێدەچێت، لە کاتێکدا کە لە وڵاتە تازە ...پێگەیشتوەکاندا تەنها 200 دۆلاری تێدەچێت، لەوانەشە بە ...ی و بە خۆڕایی بەبێ زانیاری حکومەت و گەلەوە ...ەرێنەوە.

...ئەمریکا 70 ملیۆن کیلۆگرام لە یۆرانیۆمی تەواو بووی ...هەیە کە بەشی دروست کردنی 500 ملیۆن بۆمب دەکات کە ...ئەمەش مەترسیەکەی بۆسەر مرۆڤ و ژینگە زیاتر دەکات، ...ەی کارپێکەرەکان دەیان ساڵە دروست کراون و تەمەنی ...کارپێکەر لە نێوان (35–40) ساڵدا دەبێت، واتە پێویستە ...کارپێکەرە کۆنەکان هەڵبوەشێنرێن و تێك بدرێن کە ئەمەش ...پێویست بە مەرجە هونەریە زۆر ئاڵۆزەکان دەبێت و هەروەها ...ەیەکی زۆری تێدەچێت و کارێکی زۆر درێژخایەن ...دەخایەنێت کە لەماوەی دروستکردنی کارپێکەرەکە زیاتر ...دەبێت. سەرە دەرزیەك لە ماددەیەکی تیشکاوەر بە لایەنی ...کەمەوە پێویست بە 3 تەن لە چیمەنتۆیە بۆ نەهێشتنی ...ەکەی. لە کۆتایدا دەتوانرێت بۆمبێکی ئەتۆمی بچووك کە ...هێزەکەی 1 کیلۆتەنە لە ماددەی (TnT) بە قەبارەی ...قوتونێکی قاوە یان بە قەبارەی دڵ لە ماددەی کالیفۆرنیوم (CF) و توخمی ئەمریکیۆم (AM) دروست بکرێت.ئەوەی شایەنی باسە ئەگەر هاتوو بمانەوێت تیشکی گاما بۆ دەکان کە (ووزەکەی 2 ملیۆن ئەلیکترۆن ڤۆڵت)ە، کەم بکەینەوە ئەوا پێویستمان بە ئەستوری 48سم یان 25سم لە ناوپۆشی شیش دار یان 67سم لە ئاسن یان 43سم لە قوڕقوشم دەبێت.

یۆرانیۆمی تەواو بوو:Depleted Uranium

لە پێشەوە باسمان کرد کە یۆرانیۆمی سروشتی لەسێ هاوتا پێك دێت کاریگەرترینیان یۆرانیۆمی (U-235)ە، کە تەنها ڕێژەی 0.7٪ پێك دێنێت کاتێکیش کە ئەم ڕێژەیە زیاددەکەین ئەوکاتە پێی دەوترێت یۆرانیۆمی بەپیت کراو و پێویستە ڕێژەی بەپیت کردنەکە (10٪، 20٪ تا 50٪)بێت تا ئەم یۆرانیۆمە بە کەڵکی دروست کردنی بۆمبی ئەتۆمی بێت، بە پیت کردن تا ڕادەی 5٪ بە کەڵکی دروست کردنی بۆمبی ئەتۆمی نایەت لەبەرئەوە دام و دەزگای ووزەی ئەتۆمی جیهانی ڕێگە بەم جۆرە یۆرانیۆمە دەدات چونکە مەترسیدار نی‌یە، بەڵام ئەگەر ڕێژەی یۆرانیۆمی کاریگەر (U-235) لە ڕێژەی 0.7٪ کەم بکرێتەوە ئەوا پێی دەڵێن یۆرانیۆمی تەواو بوو، کە زۆربەی کات ئەم جۆرە یۆرانیۆمەمان لە پاشماوە ئەتۆمیەکانی ویستگە کارەباییە ئەتۆمیەکانەوە یان لەو کارپێکەرانەوە دەست دەکەوێت کە تایبەت کراون بۆ مەبەستە عەسکەری و زانستی‌یەکان، لەم کاتەدا ڕێژەی یۆرانیۆمی کاریگەر لە نێوان (0.2–0.3٪) دەبێت.

به مەبەستی بەرهەم هێنانی هاوێژەری زیاتر و وێرانکەر و زیاتر بکوژی خەڵکی لە سەرەتادا ماددەی تەنگستن بەکارهێنرا چونکە ئەم ماددەیە قورسە و توانای بڕینی زیاتری هەیە بە تایبەتی بڕینی تانك، بەڵام زوو دەرکەوت کە دەتوانرێت بە شێوەیەکی باشتر یۆرانیۆمی تەواو بوو بەکاربهێنرێت کە 17 جار لە قوڕقوشم قورسترە و توانای بڕینی لە کانزای تەنگستن 20٪ زیاترە، کاتێك هاوێژەرێك کە یۆرانیۆمی تێدا بێت و بەر تانك یان هەر تەنێکی دیکە بکەوێت ئەوا پلەی گەرمی‌یە کاتیەکەی بۆ 10000پلەی سەدی بەرزدەبێتەوە کە دەبێتە هۆی بەهەڵم بونی کانزاکانی تانکەکەو بە ئۆکسیدبوونی، و لەسەر شێوەی تەپ و تۆزێکی زیان بەخش بۆ مرۆڤ بڵاودەبێتەوە کە لە ماوەیەکی دوورودرێژەوە ئەم تەپ و تۆزە بە ئۆکسیدبوە لە ڕێگەی هەناسەدانەوە دەچێتە لەشی مرۆڤەوە و دەگاتە سیەکان چونکە دوری گەردەکانی لە پلەی مایکرۆندایە و کاریگەریەکەشی ژەهراوی یان تیشکاوەر دەبێت.

زانای ئەڵمانی (ولنانغ کولاین) شارەزای حکومەت بۆ پاراستن لە تیشکەکان بۆ جیهانی سەلماند کە ئەگەر یۆرانیۆمی تەواوبوو لەسەر برین یان لەسەر خواردن یان لەهەوادا بنیشێت ئەوکاتە تیشکەکەیی و کاریگەریەکەی بەهێز دەبێت.

زۆر لە زانایان جەنگی دووەمی کەنداوی ساڵی (1991) یان بە جەنگێکی ئەتۆمی دانا، کە ئەمریکی و ئینگلیزەکان نزیکەی ملیۆنێك لەو بۆمبانەیان کێشا بە عێراقدا کە یۆرانیۆمی (تەواوبوو) یان تێدا بوو، کە 14000 هاوێژەری عەیار (105.120) ملم و هەروەها زیاد لە (940000) هاوێژەری بچووکی عەیار (25، 30) ملم یان تێدا بوو، هەرهاوێژەرێك کە یۆرانیۆمی تەواوبووی تێدایەو تایبەتە بە فڕۆکەکان 330گم لەم جۆرە یۆرانیۆمەی تێدایە و هاوێژەری تایبەت بە تانك (4500گم) ی تێدایە، واتە سەرجەم ئەو هاوێژەرانەی کە فڕێ دراونەتە خوارەوە لە نێوان (300-800)تەن یۆرانیۆمی تەواو بووی تێدا بووە، هەروەها ئەمریکا و هێزە هاوپەیمانەکان 10تەن لە یۆرانیۆمی تەواوبویان لە نێوان ساڵانی (1992-1995-1999) کێشا بە یۆغوسلافیادا بەپێی راپۆرتە زانستیە ئەورووپیەکان ئەگەری ئەوە هەیە کە 20ملیۆن کەس بەپێی تێپەڕبوونی کات توشی کاریگەری ئەم جۆرە یۆرانیۆمە بین، بەپێی زۆر لەسەرژمێریاریەکان ئەگەر هاتوو تیشکەکان بەر ملیۆنێك کەس بکەون و 60کەس لە ئەوەی یەکەم نەخۆش بکەون ئەوا ئەگەری توش بوونی 1100 کەس لە ئەوەی دووەم هەیە سەرژمێریاریەکان لە عێراقدا دەریانخست کە حاڵەتەکانی توش بوون بە شێرپەنجە لە ساڵی 1989 دا لە 6555حاڵەتەوە بۆ 10931 حاڵەت لە ساڵی 1998 دا زیادی کرد. زۆر لە عێراقیەکان بەتایبەتی خەڵکی بەسرە و باشوری عێراق توشی نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن و سیەکان و پێست و کۆئەندامی هەرس کردن بوون، کە ڕێژەی شێرپەنجەکان پێنج ئەوەندەی کاتی ڕابردوو زیادیکردووە و هەروەها حاڵەتەکانیلەبارچون لە لای ژنان سێ ئەوەندە زیادی کردوەو تێکچونەکانی منداڵە تازە لەدایك بووەکان سێ ئەوەندە زیادی کردوە، لە جەنگی کەنداوی ساڵی 1991دا 679000 سەرباز لە هێزە هاوپەیمانەکان بەشداریان تێدا کرد کە 130000 لەو سەربازانە توشی نیشانەی گیروگرفتەکانی هەناسەدان و جگەرو گورچیلە بوون، هەروەها توشی لاوازی یادەوەری سەرێشەو هیلاکی بەردەوام و هەندێك جار تاڵ هاتن بوون، لەوانەش پرۆفیسۆری دەریایی ئەمریکای (دوغ روکە) کە سەرۆکی پرۆگرامی پاکژکردنەوەی یۆرانیۆمی تەواوبووی پاش جەنگ بوو کە تەنها یەك هەفتە لە سعودیە مایەوە و ئێستا ئەو تیشکەی لە لەشیدا هەڵیگرتوە 5000جار زیاترە لەهەر کۆمەڵە تیشکێکی دیکە کە ڕێی پێدراوە بۆ مرۆڤ، و تائێستا 15 نەشتەرگەری جگەری بۆ ئەنجام دراوە. ئەوەی شایەنی باسە کە ماددەی تیشکاوەر یەکسەر کاریگەریەکەی دەرناکەوێت بەڵکو ماوەی پارێزەری (5-60) ساڵ لە تەمەنی مرۆڤ دەبێت.

تا ئێستاش توشبوون بە کاریگەری ئەو جەنگە لە هێرۆشیماو ناکازاکیدا ماوەو ساڵانە سەدەها یابانی بەهۆیەوە دەمرن، پرۆفیسۆر (عاسف دراکوفیتش) بەڕیوەبەری مەڵبەندی پزیشکی توێژینەوەکانی یۆرانیۆم لە پرۆگرامی (بێ سنوور) کە لە کەناڵی جزیرە ڕۆژی چوارشەمەی 2003/5/12 دا بڵاوکرایەوە ڕایگەیاند کە نەخۆشیەکانی جەنگی کەنداو توشی 80000 سەربازی ئەمریکی بوون و لە ماوەی 12 ساڵدا 26000 یان لێ مرد، هەروەها کۆمەڵەیەك لە ژەنەراڵە ئەمریکیەکان کە ژمارەیان بە هەزار ژەنەراڵ مەزەندە دەکرێت لە سەرەتای مانگی مارتی ساڵی 2003 نوسراوێکیان بۆ جۆرج بۆش نارد کە بە پێی راپۆرتەکانی بەڕیوەبەرێتی کاروباری جەنگاوەرە ئەمریکیە کۆنەکان ڕایانگەیاندبوو کە تووشی کەم ئەندامی بوون و ئەم ژمارەیەش ڕۆژانە لە زیادبووندایە. هاوێژەرەکان مەترسیەکەیان 100000 جار زیاتر دەبێت ئەگەربێت و بلۆتۆنیۆم (PU-239) یان تێدابێت و لەوانەشە لە داهاتودا ڕوداوی زۆر گەورەتر لەلایەن ئەو وڵاتانەوە ڕووبدات کە لەمجۆرە چەکانەیان هەیە و ئەم کارەش ئاڵۆزتر دەبێت ئەگەر هاتوو ئەم جۆرە چەکانە بکەوێتە دەست چەتە توندڕەوەکان پرۆفیسۆر (عاسف دراکوفیتش) دەڵێت، کاریگەری نەخۆشی جەنگی کەنداوی ساڵی 1991 مان لە ڕێگەی توێژینەوەی حاڵەتی دەیان نەخۆش لەو سەربازە ئەمریکایانەی کە لە کەنداوەوە گەڕابوونەوە بۆ وڵاتە یەکگرتوەکان، ئەو پرۆفیسۆرە دەڵێت، زۆر گیروگرفتم بینی لە دۆزینەوەی نهێنیەکانی نەخۆشیەکەو ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی نەخۆشیەکە، وەك ون بوونی هەندێك لە نموونە شیکاریەکان و نەمانی لە تاقیگەکاندا یان لە کاردورخستنەوەی ئەو پزیشکانەی کە یارمەتیان دەدام، لەگەڵ ئەوەشدا بۆم دەرکەوت کە ئەم نەخۆشیانە بە هۆی ئەو چەکانەوەبوە کە لە عێراقدا بەکارهاتبون کە کارەسات بوون بە هەموو مانایەك، و پاشان ووتی پاش جەنگی ئەفغانستان ساڵی (2001-2002) دوو تیمم لە پەیمانگای مەڵبەندی لێکۆڵینەوەکانی

یۆرانیۆمی پزیشکیم ڕەوانەکرد بۆئەوێ، ئەم دوو تیمە زۆر لە نموونە شیکاریەکانیان لە زۆر ناوچەی وەك (کابول، جەلال ئاباد، تورابورا، مەزار شەریف، بیبی مهرن) وە وەرگرت، توێژینەوە شیکاریە یەکەمینە چەمکیەکان سەلماندیان کە یۆرانیۆمی تەواو بوو لە ئەفغانستاندا نیە بەلام پاش ئەوە چەند شیکاریەکی نوێیان ئەنجام دا بۆیان دەرکەوت کە پیسبوون لە ئەفغانستاندا سەرانسەر خەڵکی و خاك و ئاو و هەوای گرتۆتەوە بەهۆی یۆرانیۆمەوە لە جۆری دیکە کە پێکهاتەکەی لە یۆرانیۆمی سروشتی دەچێت و یۆرانیۆمی دەستکردی بۆ زیادکراوە، بەمەش دەتوانرێت پێی بوترێت یۆرانیۆمی ناتەواو بوو کە مەترسیەکەی زۆر زیاترە لە یۆرانیۆمی تەواوبوو، لە پشکنینی نەخۆشەکانەوە دەرکەوت کە بەرێژەیەکی زۆر لەم یۆرانیۆمە پیس بوون، شیکاریەکان چوار جۆر لە یۆرانیۆمی لەخۆگرت کە ئەمانەن، یۆرانیۆمی u-234 u-235 u-236 u-238) وەك زانراوە کە یۆرانیۆمی (u-236) لە سروشتدا نیە بەلام دەتوانرێت لە کارپێکەرەکاندا دروست بکرێت کەبەکارهێنانی ئەم جۆرە یۆرانیۆمە زۆر مەترسیدارە چونکە کاتێك کە نیشانەکەی دەپێکێت پلەی گەرمی ئەو نیشانەیە زۆر بەرز دەبێتەوە ئەمەش یۆرانیۆمی کانزاکانی نیشانە پێکراوە کە دەبنە هەڵم و پاشان دەبنە ماددەیەکی تیشکاوەر لە ڕێگەی تەپ و تۆزی و هەواوە بڵاودەبنەوە بەمەش کاتێك کە مرۆڤ هەناسە دەدات دەچێتە سییەکانیەوە پاشان دەچێتە خوێنەوە کەمەگەڵ هەموو خانەکانی لەشی مرۆڤدا کارلێك دەکەن چونکە خوێن بۆ هەموو خانەکانی لەش دەچێت هەروەها دەرکەوت کە خەستیەکی زۆر لە میزی مرۆڤدا دەبینرێت لە ئەنجامی بەکارهێنانی ئەو ئاوەی کە برێکی زۆر لە یۆرانیۆمی ناتەواو بووی تێدایە، لەگەڵ ئەوەشدا کە کاریگەری هاوڕێبوون نزیکەی 200ساڵە زانراوە بەلام لەمرۆدا کاریگەریەکەی زیاتر ڕوون بۆتەوە، هەروەها ئەو شوێنانەی کە بۆردومان کراون بەکەڵکی ژیان نایەن و نەوەکانی داهاتوو زیاتر پێی کاریگەر دەبن، وەك باسمانکرد کە دوو تیمەکە نموونەیان لە پێنج ناوچەی جیاوازە وەرگرت پاشان نەخۆشەکانیان کرد بە دوو کۆمەڵەی جیاجیاوە، ئەو نەخۆشانەی کە بەبێ نیشانەن ئەو نەخۆشانەش کە نیشانەیان لەگەڵدایەو هەردوو کۆمەڵەکەش دووڵی توشبونیان بە نەخۆشی شێرپەنجە بە زوویی لێدەکرێت چونکە ناوی ئەو ناوچانە زۆرپیس بوون، هەروەها نموونەیان لەو ناوچانە وەرگرت کە بۆردومان کراون و ئەو ناوچانەش کە بەر بۆردومان نەکەوتون پاش بەراوردکردنیان دەرکەوت کە جیاوازیەکی زۆر گەورە لە نێوان ژمارەی ئەو کەسانەدا هەیە کە تووشی ئەو نەخۆشیان بوون. شیکاریەکان ئەم ئەنجامانەی خوارەوەی دەرخست:

1-پیسبونی میزی مرۆڤ بە یۆرانیۆم:

ئەنجامی توێژینەوەکان دەریانخست کە ئاستی یۆرانیۆمی ڕێپێدراو لە ئەمریکادا (118ناتوگرام/لیترە و لە بەریتانیا 8 ناتوگرام/لیتر و لە ئەفغانستان 94 ناتوگرام/لیترە) کەئەمەش وەك هەموو وولاتانی دیکە ڕێژەیەکی ئاساییە، بەلام لە ڕاستیدا برێکی زۆرم لەوکەسانەدا بەدیکرد کە نەخۆش بوون کە ڕێژەکەی لە لەشیاندا دەگەیشتە 3155ناتوگرام/لیترە دێیەك هەیە ناوی (لال ماە)کە لە بۆمبە گەورەکان بۆردومان کراوە کە ئەنجامی ئەمەش بوەتەهۆی دەرکەوتنی زۆر نەخۆشی لەلای دانیشتوانی ئەو ناوچەیە، و لە دێی (بیبی ماهرو)بۆمبێکی گەورە فڕێدرایە خوارەوە کە بوەهۆی کوشتنی خێزانێك بە تەواوەتی (دایك، دوو کوڕ، هەشت ئافرەت، دووکچ)، تەنها یەك منداڵ ڕزگاری بوو کە تەمەنی 12 ساڵەو ناوی حسێنە کە پاش پشکنینی دەرکەوت بری یۆرانیۆم لە لەشیدا 2031 ناتوگرام/لیترە واتە 200 جار لەو برە زیاترە کە ڕێی پێدراوە بۆ مرۆڤ، لە کاتێکدا پشکنین بۆ باوکی کرا کە لە کاتی ڕوداوەکەدا لەوێ نەبوو دەرکەوت کە بری یۆرانیۆم لە لەشیدا (40-50) ناتوگرام/لیترە، ئەو منداڵە (حسێن) لە داهاتودا زۆر بەدەست مەترسیەکانی کاریگەری کیمیاییەوە دەناڵێنێت کە گورچیلەکانی لەناودەبات، هەروەها بەهۆی کاریگەری تیشکدانەوەییەوە توشی گیروگرفت دەبێت بە تایبەتی کۆئەندامی بەرگری کردنی.

ئەوی شایەنی باسە دۆزی ڕێپێدراو لە ئاودا ئاستە زۆرەکەی 2000 ناتوگرام/لیترە، و تێکرایی بوونی لە ئاژانسی تەندروستی جیهانیدا 40 ناتوگرام/لیترە) لە کاتێکدا لە کابوڵ و جەلال ئاباد خەستیەکەی گەیشتە (40000-60000) ناتوگرام/لیتر، واتە پیس بونی ئاو بەم ڕێژە گەورەیە دەبێتە هۆی زۆر نەخۆشی بۆ دانیشتوانی ئەو ناوچەیە لە ئێستاو لە داهاتوودا.

2-پیس بووخاك بە یۆرانیۆمی ناتەواو بوو:

نموونە لەو شوێنانەوە وەرگیرا کەبەم بۆمبانە بۆردومان کرابوون پاشان دەرکەوت کە بە بڕی (41-62) ناتوگرام/کیلۆگرام هەن لە کاتێکدا کە بڕی ڕێپێدراو 12 ناتوگرام/کیلۆگرامە واتە 6 جار لەو ڕادەیە زیاترە کە ڕێی پێدراوە، پێویست بوو نموونەش لە پاشماوەکانی ئەو پارچە کانزاییانەی لە نیشانە پێکراوەکەوە ماونەتەوە وەربگیرایە کە

دەبونە بەڵگەیەکی بەهێز بۆ بەکارهێنانی ئەم یۆرانیۆمە بەڵام بە بڕیارێکی عەسکەری ئەو پاشماوانە کۆکرانەوە و لابران، مەترسی لەوەدایە کە ماددەی تیشکاوەر و تیشکەکان توشی گشت مرۆڤ و ئاژەڵ و ڕوەك و مێروەکان دەبێت و لەهەوادا دەمێنێتەوە و دەچێتە ناو ئاو و ناوجەرگەی زەویەوە و مەحاڵە کە هیچ کەسێك لەدەستی ڕزگاری ببێت.

بەراوردکردنی ڕوداوەکەی ئەفغانستان و ڕوداوەکەی هێرۆشیما و ناکازاکی کارێکی گرانە چونکە لە هێرۆشیما و ناکازاکی بۆمبە ئەتۆمیە پەرشبوەکان بەکارهات کە بوە هۆی دەرکردنی 440 ئایزۆتۆپ لە ناوەند لە هەوادا و پاشان باران بە زۆر ناوچەدا بڵاوی کردەوە کە زۆریش نامێنێتەوە، لەکاتێکدا کە یۆرانیۆم بۆ (4-5) ملیار ساڵ دەمێنێتەوە، هەروەها شایەنی باسە بەو ئەنجامانەی کە لەوپێش و دوای جەنگی کەنداوی دووەم پێی گیشتبوون لەلایەن زۆر لە لایەنەکانی وەك پەیمانگا زانستیە گەورەکان لە ئەمریکاو بەریتانیا و دانیمارك دا قبوڵ کراو پشتی پێ بەسترا.

پرۆفیسۆر عاسف دراکوفیتش لە دوا دیداریدا ئاماژەی بەوەدا ئەگەری ئەوە هەیە ئەمریکا ئەم جۆرە چەکانەو هی دیکەی لە داگیرکردنی عێراقدا بەکارهێنابێت ساڵی 2003، و لە هەوڵی ئەوەدایە کە تیمێکی نوێ بنێرێت بۆ عێراق بۆ ئەنجامدانی توێژینەوە و لێکۆڵینەوەکان، و پێش بینی ئەوەش دەکات کە ئەمریکا بەمە ڕازی نەبێت، بەڵام ئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی هەر بۆ جیهان بڵاو دەکاتەوە.

سودی مادده تیشکاوەریەکان

ماددەی تیشکاوەری و تیشکەکان لە زۆر لەو لایەنانەدا بەکاردەهێنرێت کە سود بە مرۆڤایەتی دەبەخشن، کە زۆر گیانی مرۆڤی لە مردن ڕزگارکردوە و گیانی چەند کەسانێکیشی کێشاوە، بۆ نموونە لەم بوارانەی خوارەوەدا بەکار دەهێنرێت:

1-مەڵبەندی لێکۆڵینەوە زانستیەکان.

2-خەستەخانەکانی پزیشکی ئەتۆمی.

3-بوارە پیشەسازیە جیاجیاکان.

4-دروست کردنی پاتریە ئەتۆمیەکان.

5-زیادکردنی ووزەی سوتەمەنی لە موشەکەکاندا.

6-خەمڵاندنی تەمەنە جیۆلۆجی و ماوە کاتیەکان، تەمەنی بەردەکان و خەمڵاندنی تەمەنی مرۆڤی کۆن.

7-بەرهەم هێنانی ووزەی کارەبا.

8-بەکارهێنانە زۆرەکانی لە هۆکانی گواستنەوەی وەك کەشتیەکان و ویستگە ئاسمانیەکان، لەوانەشە لە داهاتودا وەك سوتەمەنی لە فڕۆکەکاندا بەکار بهێنرێت.

9-مادده تیشکاوەریەکان بە کاتژمێری بوون و یەکەم کاتژمێری گەردونی دادەنرێت.

ڕێگەکانی خۆ پاراستن لە کاریگەری مادده تیشکاوەری و تیشکە زیان بەخشەکان:

باشترین ڕێگا بۆ خۆپاراستن لە مادده تیشکاوەری و تیشکە زیان بەخشەکان دورکەوتنەوەیە لێیان و بەرنەکەوتنی بەم تیشکانە، هەروەها بەرگی پارێزەر تا ڕادەیەکی زۆر کاریگەری تیشکەکان کەم دەکاتەوە، و بەکارهێنانی هەندێك لەو دەرمانانەی پلەی گەرمی لەش و چالاکی هەرس کردن کەم دەکەنەوە وەك مادەکانی سڕکردن و ئەوانی دیکە بەباش دازانرێت، هەروەها چەند ئاوێتەیەکی دەرمانی پارێزەر هەن کە بەناوی (cysleine) ناسراون ترشە ئەمینیەکانیان تێدایە کە بنچینەن بۆ پێکهێنانی پرۆتینی سروشتی لەش، مادده تیشکاوەریەکان زیانیان کەمتر دەبێت ئەگەر لە لەشی مرۆڤدا شی نەبنەوە، کە لەش لە ڕێگای پیسایی و میزەوە لێیان ڕزگاری دەبێت، هەروەها دەرمانە دژە زیندەییەکان کاریگەریەکی باشیان هەیە بۆ خرۆکە سپیەکانی خوێن کاتێك کە توشی زیانە گەورەکانی تیشکەکان دەبن.

زۆر ڕێگە هەن بۆ چارەسەرکردنی کاریگەری نەخۆشیەکانی تیشك دانەوە، یەکەمینیان ئەوەیە نەخۆشەکە لە جێگەدا بمێنێتەوە و بایەخێکی باش بە خواردن و دەرمان بدات، ئەگەر توشی سك چونیش بوو دەتوانرێت بە دەرمانە دژەکان چارەسەر بکرێت، هەروەها سەلمێنراوە کە پەنسلین سودی زۆری هەیە بۆ کاریگەری تیشکەکان.گوێزانەوەی خوێنی پاك بۆ نەخۆش و گۆڕینی خوێنەکەی هیچ سودێکی نیە لە چاك کردنی بەشەکانی مەڵبەندی بەرهەمهێنانی خوێن تەنها لە کاتێکدا نەبێت کە خۆبەخشەکە (کوڕ یان کچ)بێت دوانەبێت لەگەڵ نەخۆشەکەدا، چونکە کۆئەندامی بەرگری کردنی نەخۆشەکە هەموو خوێنێك ڕەت دەکاتەوە تەنها خوێنی دوانە نەبێت. دوتوانین لە کۆتایدا بڵێین کە یەکجار خۆپاراستن بە دەجار چارەسەرکردن باشترە، تیشك دانەوەکان لەوانەش ئەتۆمیەکان لەوانەیە زیان بەخش یان سودبەخش بن ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێك، بەهۆی تیشکەکانەوە چەند کەسانێك گیانیان لەدەست داو چەند کەسانێکیش گیانیان لە مردن ڕزگارکرا، پێویستە لەسەر وڵاتەکان کە گەلەکانیان لە سەرجەم مەترسیەکانی جەنگ بپارێزن بەتایبەتی ئەگەر لەو جەنگەدا مادده تیشکاوەریەکانی تێدا بەکارهات.

ترس لەوەدایە کە ئەو وڵاتانەی لە ڕابردودا چەکی ئەتۆمیان بەکارهێناوە لە ئایندەدا بۆ جاری دووەم و سێیەم

بەکاری بهێننەوە یان لە لایەن چەند کۆمەڵە توندڕەوو یان چەندووڵاتێکەوە کە ئەم جۆرە چەکانەیان هەیە بۆ کارە تیرۆریستیەکان بەکاربهێنرێن.

*** ئەمەریکا دان بە ئەنجام دانی تاقیکردنەوە بایلۆجی و کیمیاییە مەترسیدارەکاندا دەنێت***

وەزارەتی بەرگری ئەمریکی ئاشکرای کرد کە سوپای ئەمریکی پەنجا تاقیکردنەوەی نهێنی لەسەر توخمە بایەلۆجی و کیمیایی‌یەکان لە ساڵانی شەست و حەفتاکانی سەدەی ڕابردودا ئەنجام داوە بۆ تاقیکردنەوەی کە تاچ ڕادەیەك ئەو توخمانە لەگەڵ بارەکانی ژینگە و ئاوو هەوا جیاوازەکاندا کارلێك دەکەن، (ا.ف.ب) لە زاری (دی دودسون موریس) وە ڕایگەیاند کە ئەو تاقیکردنەوانە زۆر نهێنی بوون بە ڕادەیەك کە بەرپرسە گەورەکانی بنتاگۆن ئاگاداری قەبارەی ئەم تاقیکردنەوانە نەبوون و هیچ زانیاریەکیان لەبارەیەوە نەبووە.کە دوای چەند لێکۆڵینەوەیەك کە بینتاگۆن ئەنجامی داو سێ‌ساڵی خایاند پاشان ئاشکرا کە بە پرۆژەی 112و پرۆژەی(بروجکت شادا) ناوزەندکرا، ئەو تاقیکردنەوانە لەسەر ووشکانی و دەریا و لە ناوچە جیاجیاکانی جیهاندا ئەنجام دران، بۆ نموونە کەنداوەکانی مارشاڵ، پەنەما، کەنەدا، بەریتانیا، کە نزیکەی 5842 سەربازی ئەمەریکی بەشداری تێداکرد، ئامانجی تاقیکردنەوەکان دیاری‌کردنی ژمارەی ئەو کەسانە بوو کە بەم تاقیکردنەوانە کاریگەر بوون و بەمەبەستی مامەڵەکردن لەگەڵ هەر گیروگرفتێکدا کە بێتە پێشەوە پەیوەندی بە تەندروستی‌یەوە هەبێت.

ئەم پرۆژەیە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی 1961 کە لەکاتی خویدا وەزیری بەرگری (روبەرت ماکنمار) بڕیاری ئەنجام دانی زنجیرەیەك تاقیکردنەوەی دەکرد بۆ تاقیکردنەوەی کاریگەری چەکە کیمیایی و بایەلۆجیەکان، لە کانونی دوەمی ساڵی1963 دا هێزی دەریایی ئەمەریکی زنجیرەیەك تاقیکردنەوەیان لە سەرکەناری کەنداوی ئاوهو (هاوای) ئەنجام دا بۆ تاقیکرنەوەی ئەوەی کە ئایا ئەو دوکەڵەی توخمە بایەلۆجیەکانیان تێدایە دەتوانن کەشتی‌یە جەنگیە ئەمەریکیەکان ببڕن، لەو تاقیکرنەوەیەشدا بەکتریای نەکوژ بەکارهات. هەروەها پنتاگۆن لە کانونی یەکەمی ساڵی 1962 بۆ شوباتی ساڵی 1963 لە ئالاسکا چەندی تاقیکردنەوەیەکی ئەنجام دا بۆ تاقیکردنەوەی ڕادەی کاریگەری گازی سارین و گازی دەمار (VX) لەو ناوچانەدا کە پلەی گەرمی تیایدا دەگاتە ژێر سفری سەدی. لەو تاقیکردنەوەیەدا هاوێژەری تۆپ و موشەکی تێدا بەکارهێنرا کە گازی دەمار(VX) یان تێدا بوو کە لە نزیك ڕوباری (گرتیسل)بوو، هەروەها پنتاگۆن لە سەرەتاکانی ساڵی 1963 لە ناوچەی کەناڵی پەنامادا چەند تاقیکردنەوەیەکی لە دارستانەکاندا بۆ تاقیکردنەوەی کاریگەری چەکی کۆکوژی ئەنجام دا، و هەروەها تاقیکردنەوەیەکی لە بەریتانیا و کەنەدا بۆ دیاری کردنی ڕادەی هێشتنەوەی بۆ توخمەکانی (تابون، سارین، سومان، تیشکی Xی لەناوبەری دەمار)ی لە ناوچەی دارستان و دەشتەکاندا بە نهێنی‌یەکی تەواو لە ساڵی 1967،1968دا ئەنجام دا لە ڕێگەی فڕۆکە و هاوێژەرەکانەوە بەسەر ناوچە عەسکەریەکاندا لە (بورتون دوان) لە بەریتانیا و (روالتسون) لە کەنەدا، هەروەها بیست تاقیکردنەوەیان لە ڕێگەی ڕشاندنی جۆرێك لە بەکتریا کە پێ‌ی دەڵێن (ئای کولی) کە هەندێك جار بکوژی مرۆڤە لەسەر کەنداوەکانی (هاوای) لە ماوەی کانونی دووەمەوە بۆ ئایاری ساڵی 1968 ئەنجام دا، هەروەها ئەو تاقیکردنەوانەش کە پنتاگۆن لە ڕێگەی بڵاوکردنەوەی بەکتریا لە زەریادا ئەنجامی دا بۆ زانینی کاریگەری ئەو چەکە بایۆلۆجیانەی کە ژێردەریاییەکان دەیهاوێژن. ڕاپۆرتێك لە وەزارەتی وزەی ئەمەریکیەوە ڕایگەیاند کە لەماوەی 30ساڵدا چەند تاقیکردنەوەیەکی نهێنی لەسەر چەند کەسانێك ئەنجام دراوە، لەوانەش دۆزی ئەتۆمی ئەمەریکی بوو لەسەر سك پڕەکان و چەند نموونەیەك لەسەر منداڵان، و ئەنجام دانی 48 تاقیکردنەوەی ئەتۆمی نوێ‌ی لەسەر سەدان کەس لە ساڵانی پەنجا و هەشتاکانی سەدەی ڕابردودا ئاشکراکران بە بێ ئەوەی خەڵکی بەمەیان زانی‌بێت، هەروەها 95 تاقیکردنەوەی ئەتۆمی لە بیاباندا ئەنجام دران کە تا ئامادەکردنی ئەم ڕاپۆرتە نهێنی بون ئاشکرا نەکرابون

(الثقافة الجديدة) العدد 312

سەرچاوەکان:

-المجهود النووي ضرورة استخراجية: د.محمد سعيد خورشيد

-طاقة الذرة: ك جلادكوف

-نتاج ابحاث آستخدام اليورانيوم غير المستنفذ في افغانستان: د. عاصف دراكوفيتش

-مستقبل الطاقة: د. عبداللطيف زرنەجي

-مزكرة المحاربين القدامى في أمريكا (انترنت)

-التلوث البيئي في كوكب الأرض:م عبد اللطيف زرنەجي

-مقالات مترجمة على الأنترنت د.عماد غوكة

-مقالات في صحف و من الأنترنت مختلفة

نیوترۆنەکان و نهێنی تابلۆ ساختەکان

نوسینی: دکتۆر عزەت تەها سەلیم

نیوترۆنەکان کە تەنۆلکەی سەرەتایی بێ بارگەن بەکاردەهێنرێن لە دۆزینەوەی تابلۆ ساختەکان و هەندێك جاریش دۆزینەوەی شتی سەیر لە تابلۆ هونەریە بەناوبانگەکاندا ئەو تەنۆلکە سەرەتاییانەی کە دۆزراونەوە بوونە ئامێری بەکەڵك لە بواری دیاریکردنی نەخۆشی و چارەسەر کردن و دۆزینەوەی تابلۆ ساختەکان و لە شوێنەوار زانیشدا بەکاردەهێنرێن. فیزیای تەنۆلکە سەرەتاییەکان دەستکەوتێکی دڵخۆشکارە کە بەکاردەهێنرێت لە دۆزینەوەی زانستیدا، ئەو زانستە دادەنرێت بە یەکێك لە لوتکەکانی چالاکی بیری مرۆڤایەتی، وەك هەموو لقێك لە لقەکانی زانستی ڕووت حەزکردن بە شت زانین ڕۆڵی گرنگی هەبووە لە دۆزینەوەکانیدا و، بەردوامی پەرەپێدانی فیزیای تەنۆلکە سەرەتاییەکان، بەلآم تۆژینەوە لە پێناوی دۆزینەوەی سروشتی یەکەمینی مادده و هێزە گەردوونیەکان ئەوە بۆ خۆی تێڕوانینێکی گشتیە بە پلەیەك کە لەوانەیە بەشێکی زۆری دۆزینەوە و هەوڵەکانی دراون لە جیهنی گەردیلەدا ڕووپۆش بکات، زانستی فیزیای تەنۆلکە سەرەتاییەکان لە کۆتا چارەکی سەدەی نۆزدەهەمەوە دەست پێدەکات. لە گرنگترینی ئەو دۆزینەوانەش دۆزینەوەی تیشکی (X) بوو لەلایەن (ویلهیلم رۆنتگن) وو لەساڵی (1895) دا، ئینجا چالاکی تیشکاوەری لە لایەن بیرکۆری و ماری کۆری لە ساڵی (1896) دا، ئینجا دۆزینەوەی ئەلکترۆن لە لایەن (ج. ج. تۆمسۆن) لە ساڵی (1897) دا، ئیتر ئەو دۆزینەوانە بوونە هۆی ئەوەی کە لای زاناکان تێگەیشتنێکی قوڵ هەبێت دەربارەی گەردیلەکان و سەدان تەنۆلکەی دیکەی خوار گەردیلەیش بدۆزنەوە لەناو گەردیلەدا.

لەڕێگا بەکارهێنراوەکان بۆ سود وەرگرتن لە تەنۆلکە سەرەتاییەکان بەشێوەی بەجێهێنانی کرداری ڕێگای چالاك



کردنی تیشکاوەریە بەهۆی نیوترۆنەکانەوە واتە (neutron activation)، کە ئەویش ڕێگایەکە بۆ دۆزینەوەی پێکهاتەی توخمی نمونەیەك لە ڕێگای سیفەتە ..وەکیمەکانی ئەو هاوتا توخمانەی کە لەو نمونەیەدا هەن.

.. سالی (1932) دا لەلایەن زانای فیزیایی (ج. شادویك) ..ەوە نیوترۆن دۆزرایەوەو ئەو بۆی دەرکەوت کە ئەو تەنۆلکەیە ..ەمان بارستایی پرۆتۆنی هەیە و بێبارگەیە، و لەبەر ئەوەی نیوترۆن بێبارگەیە بە ئاسانی بوارە کارەباییەکانی گەردیلەو ..ەکەکان دەبڕێت، ئەو سیفەتەشی بەکاردێت بۆ ..تیشکدەرکردنی مادەکان، ناوکەکانی گەردیلەکانی توخمەکان نیوترۆنە ووزە نزمەکان دەگرن (بەند دەکەن) و بۆ ..ەیەکی کاتی ئەو ناوکانە دەبنە تیشکدەر کە لە ..ڕوشتیاندا بەندن و بەو توخمە بنەڕەتیانەی ماددەکەوە، ..ەوەی گرنگە ئەوەیە کە ئەو ناوکە تیشکدەرانە ناجێگیرن و .. تیشکدان دەگۆڕدرێن بۆ ناوکی جێگیری ناتیشکدەر و بە ..یکرایی جیاجیا ئەو ناووکە تیشکدەرانە تیشك دەدەن و بە ..ەرگرتنی شەبەنگی ئەو تیشکە جیاجیانە و شیکارکردنیان ..ەردەکەوێت کە ئەو ماددانە لەچی پێکهاتون و واتە ئەو توخمانەی لەو ماددەیەدا هەن هەرچەندە بە بڕی زۆرکەمیش .. بەشێك لە 100 ملیۆن بەشی یەك گرام)، ئەو ڕێگا ..ۆزەیە لەلایەن زانا فیزیاوی و بایۆلۆژی و جیۆلۆجی و کیمیاییەکان بەکاردەهێنرێت بۆ زانینی توخمەکانی ..ونەیەکی بەردەستیان ئیتر ئەو نمونەیە ڕەق یان شل بێت!.

تابلۆ ساختەکان:

یەکێك لە بەجێهێنانە چاوەڕوان نەکراوەکانی چالاکی تیشکدان بە نیوترۆنەکان بەکارهێنانیەتی لەبواری جیهانی هونەردا بۆ دەرخستنی تابلۆ ساختەکان و دۆزینەوەی شتی سەیر دەربارەی تابلۆ جیهانیە بەناوبانگەکان ئاشکرایە کە تەزویر کردنی تابلۆکان کاتێك پەیدا دەبێت کە بازاڕێك لە ئارادا بێت بۆ کڕین و فرۆشتنی ئەو تابلۆیانە، لە سەدان ساڵ لەمەوبەرەوە زۆر ڕێگا هەبووە بۆ تەزویر کردنی تابلۆی هونەری، بەلام بە تێپەڕبوونی ماوەیەکی زۆر بەسەر تابلۆ ئەسلیەکەدا لەوانەیە تابلۆ تەزویرەکان جیابکرێنەوە ئەوەش لە ڕێگای نمایش کردنیەوە یان چارەسەری هونەری و زیرەکی هونەرییەوە و، یان لە ڕێگای زانینی ئەو مادانەی کە لە وێنەکێشانی ئەو تابلۆیانەدا بەکارهێنراون بۆ ئەوەش چەندین شێواز و ڕێگا هەن لەوانە: شیکردنەوەی کیمیایی، بەکارهێنانی میکرۆسکۆب، وێنەگرتن بە تیشکی سینی (X) یان تیشکی خوار سور (IR) یان وێنە گرتن بە تیشکی سەرو بنەوشەی (UV)، هەروەها بە بەکارهێنانی چالاکی تیشکدان بەهۆی نیوترۆنی ووزە نزمەوە!

کاتێك تابلۆ هونەریەکە دەدرێتە بەر لێشاوێك لە نیوترۆنی ووزە کەم بۆ ماوەی یەك کاژێر، لە تابلۆکەدا چالاکیەکی تیشکدانی کەم پەیدا دەبێت، و کاتێك تیشکی بێتا (ئەلکترۆنەکانن) لەو تابلۆیەوە دەردەچێت و دەکەوێتە سەر فلیمێکی هەستیار بە ئەلکترۆن وێنەیەك لەسەر ئەو فلیمە دروستدەبێت، ناوکەکانی توخمە جیاجیاکانی دەچنە پێکهاتەی تابلۆکەوە دەگۆڕدرێن بۆ ناوکی تیشکدەری کەنیوە تەمەنیان جیاوازن، هەندێکیان خێراتر دەگۆڕێن بۆ ناوکی نا تیشکدەر و جێگیر، بۆیە ئەو وێنانەی کە بۆ تابلۆکە دەگیرێت لە ماوەی کاتی جیاجیادا دەبنە کۆمەڵێك وێنە کە هەریەکەیان پشت دەبەستێت بە جۆری ئەو ناوکە تیشکدەری کە لەکاتی وێنە گرتنەکەدا تیشك دەدات ئەو ناوکانەی کە خێرا تیشك دەدەن ئەوانەن کە نیوەتەمەنیان کەمە لەسەر فلیمەکە دەردەکەون و تەنها لەساتی تیشکدانەکەدا بەلام ئەو ناوکانەی نیوە تەمەنیان زۆرە تیشکدانەکانیان واتە وێنەکانیان لە کۆتایدا دەردەکەوێت پاش ئەوەی تیشکدانی ناوکە نیوە تەمەن کورتەکان کۆتاییان دێت.

ڕێگای دۆزینەوەی تەزویرکاری لە تابلۆ هونەریەکاندا پشت بەوە دەبەستێت کە هەر ڕەنگێك لە ڕەنگەکانی بەهۆی توخمی جیاوازەوەیە، بۆیە لەکاتی جیاجیادا دەردەکەون لەسەر فلیمەکە پاش کرداری چالاك کردنی تیشکدانەکە. هەر تابلۆیەکی ئەسڵی پێك دێت لە چەند ڕەنگێك کە چەند وێنەیەك دەدەن لە ماوەی جیاجیادا (چەند کاژێرێك یان چەند ڕۆژێك) پاش چالاك کردنی تیشکدانەکە، دەبێت ئەو وێنانە بەراورد بکرێن بەو وێنانەی کە تابلۆ ساختەکەوە وەرگیراون، بۆیە دەبێت کەسی ساختەکار ئەوە بزانێت کە ئەو ڕەنگانەی ئەو بەکاری دەهێنێت بەتەواوی وەك پێکهاتوخمیە وردەکەی کە ڕەنگە ئەسڵیەکانە بۆیە لەوەوە نیوەتەمەنی ناوکەکانیش وەك ئەسڵیەکە دەبن کە هونەرمەندە ئەسڵیەکە بەکاری هێناون پێش سەدان ساڵ لەمەوبەرەوە، هەروەها هەر لەو ڕێگایەوە دەتوانرێت واژووی سەر تابلۆکەش دەربحرێت هەتا ئەگەر بە تەواوی بە تابلۆیەکی دیکە داپۆشراو بێت!. دەتوانرێت هەندێك شتی سەیر و دەربخرێت لەو تابلۆ ڕەسەنانەی هونەرمەندانی بەناوانگی جیهانی ئەوەش لە ڕێگای وێنە گرتنیان لە ماوەی جیاجیای دیاریکراودا پاش چالاك کردنی تیشکدان لەو تابلۆیانەدا، تابلۆیەکی جیهانی بەناوبانگ هەیە کە (سیر ئەنتۆنی ڤان دایك) وێنەی کێشاوە و لەنێوان ساڵانی (1599 – 1641) دا ژیاوە، تابلۆکەی بۆ(قەدیسە ڕۆزالی) کێشاوە کەتیایدا داوای بەزەیی دەکات بەهۆی ئەو دەردە تاعونەی کە لە (یەرمو) دا کەوتەوە، ئەو تابلۆیە لە مۆزەخانەی (میترۆ بۆلیتان) ی بەناوبانگ لە نیو یۆرك دا هەڵگیراوە.

لەپاش هونەرمەند (ڕۆبین) لە سەدەی حەڤدەهەم (ڤان دایك) دادەنرێت بە وێنەکێشێکی گەورە چونکە بەرهەمێکی زۆری هەیە.

وێنەی ئەو تابلۆیەی ڤان دایك بە تیشکی (X) گیراوە کە تیایدا ئاماژەی نادیار هەیە بۆ دەم و چاوێك کە لە بنەڕەتدا لەسەر قوماشی یەکێك لە تابلۆکاندا هەیە، ئەنجامەکانی وێنە گرتنەکە ئەوە دەردەخەن کە سێبەرێك لە وێنەکەدا هەیە کە دەگەڕێتەوە بۆ ڕەنگێك کە هونەرمەندەکە بەکاری هێناوە ئەویش ڕەنگی خۆڵەمێشیە، بەڵام ڕەنگەکانی دیکە ئەوەندە ڕوونن بەتیشکی (X) دەرناکەون بەڵام بە چالاك کردنی تیشکدان بە نیوترۆن ئەو ڕەنگانەش دەردەکەون.

پەرچڤە/ محەمەد جەمال

کۆرپەلە بەستوەکان لە تەکنۆلۆژیاکانی سکپڕی و منداڵ بوندا ئەنجامی باشتر بەدەست دێنن

لەندەن- ئاژانسەکان:

توێژینەوەیەکی ئوستورالی نوێ دەریخست کە ماکەکانی لە دایك بونی پێش وەخت و کەم بونی کێش لەکاتی لەدایك بوندا کە لە نێوان ئەو منداڵە ساوایانەدا بڵاوە کە بەهۆی ڕێگەکانی یارمەتی‌دانی سکپڕیەوە لە دایك بون کەمتر دەبێت ئەگەر هاتوو کۆرپەلە بەستوەکان بەکاربهێنرێت.

توێژەرەوەکان لە زانکۆی نیوساوس و یلزەوە ڕونیانکردەوە کە ژمارەی منداڵ بونەکان دوای بەکارهێنانی ڕێگەکانی یارمەتی‌دانی منداڵبوون لە سەرانسەری جیهاندا زیادی کردوە بەتایبەتی لە وڵاتە پێشکەوتوەکاندا کە لە ئوستورالیا لە ساڵی 2001 دا لە 50 منداڵ یەکێکیان بەو ڕێگایانە لە دایکبوون هەروەها ئەو توێژەرانە ئاماژەیان بەوە داواکە ڕێگەکانی یارمەتیدانی منداڵبوون زیادبونێکی گەورەی ماکەکانی لەدایکبوون و کاریگەریە پێشکەوتوەکانی لەگەڵدایە بەتایبەتی ئەوانەی کە پەیوەندیان بە منداڵبونی زۆر و لەدایکبونی زوو و پێش تەواوکردنی ماوەی سکپڕی و کەم بونی کێشی منداڵە تازە لە دایك بوەکانەوە هەیە.

تیمی توێژینەوەکە بەدواداچونیان بۆ ڕێژەی ئەو منداڵ بونە (پێشوەختانە) کرد کە دوای نەشتەرگەریەکانی سکپڕی‌ی بە تەکنەلۆژیاکانی یارمەتی منداڵ بون وەك پیتاندنی دەرەکی و منداڵانی بۆری لە دایك ببون، ئەم بەدواداچونە بۆ 1700 منداڵ کرا کە پاش 15000 خولی چارەسەر بە پیتاندنی دەرەکی لە ئوستورالیا لە دایك ببون پاشان بەراوردکرا بەو ماکانەی کە لە گشت لەدایك بونەکانی ساڵی 1999 دا دەرکەوت، ئەمەش بە مەبەستی دیاری‌کردنی مەترسیەکان لەلای دایکان و ئەنجامدانی کردارەکانی پیتاندن و ستراتیژیەکانی چارەسەرکردن کە هەڵەکانی توشبوون بەو ماکانە زیاد دەکەن.

ئامارەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە نزیکەی سێ بەشی ئەو لەدایك بونانەی بەهۆی ڕێگەکانی یارمەتی دانی منداڵ بونەوەن منداڵ بونێکی زوو و پێش وەخت بون و هەروەها چارەکێکی ئەو منداڵانەی بەم شێوەیە لەدایك بون کێشیان کەمە، و ئەم ماکانە زیاتر لەنێوان منداڵانی دوانە و ئەو دایکانەدا بڵاوە کە بۆیەکەم جار منداڵیان بووە.

توێژەرەوەکان لە توێژینەوەکەیاندا کە گۆڤاری (پیتاندن و نەزۆکی) بڵاویکردەوە تێبینی ئەوەیان کرد کە لە دایك بونی زوو و پێش وەخت لەنێوان ئەو منداڵانەی لەکۆرپەلە بەستوەکانەوە لەدایك بون بە نزیکەی 30٪ کەمتربوو بە بەراورد کردن لەگەڵ کۆرپەلە نوێکان، هەروەها توشبونیان بەکەم کێشی لەکاتی لەدایك بونیاندا بە ڕێژەی 50٪ کەمتر بوو، هەروەها ئاماژەیان بەوەدا کە ئەم ماکانە لە نێوان ئەو ژن و مێردانەدا زیاتربوە کە تیایدا ژنەکە لاوازی پیتاندنی هەبوە ە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو پیاوانەدا کە نەزۆکی نێرینەییان هەیە.

شارەزایان بڕوایان وایە ئەو ئاکامە باشترانەی کە لەکۆرپەلە بەستوەکانەوە دەست دەکەون دەگەڕێنەوە بۆ جۆری ئەو کۆرپەلەیەی کە هەڵدەبژێردرێت بۆ بەستن و هەڵگرتن کە باشتر و بەپیت ترە، هەروەها ئەو ژن و مێردانەی کە کۆرپەلەی بەستوی زیادەیان هەیە جۆرێکی باشتریان لە هێلکەکان دەست دەکەوێت بۆ پیتاندن.

نەزیرە جەوهەر

چارەسەرکردنی لاسەریەشە بەبێ دەرمان

نووسینی: دکتۆر حەنا حەردو
پەرچڤەی: ساکار جەمال

لاسەریەشە یان شەقیقە گیروگرفتێکی تەندروستی ـەمەڵایەتی گەورەیە و لە گیروگرفتی بەرزبوونەوەی ـەـچوونی خوێنبەری و شەکرە و ئازاری پشت، کەمتر نییە.



ئەو پزیشکەی چارەسەری ئازاری لاسەریەشە و هەموو جۆرەکانی شەقیقە دەکات پێویستە بابەتی چارەسەرکردنی نەخۆشەکە بە شێوەیەکی گرنگ وەربگرێت و چارەسەرکردنی ڕیشەیی ئازارەکە بکات چونکە ئەم نەخۆشییە کاریگەرییەکی نێگەتیڤی بۆسەر ژیانی ئەو کەسانە هەیە کە دەناڵێنن بە دەستییەوە، لە لێکۆڵینەوەیەکی هاوکروفت Haw-Kroft ساڵی 1993 دەرکەوت لە 50٪ ی ئەوانەی بەدەست ئۆرە دوبارە بووکانی لاسەریەشەوە دەناڵێنن، هەمیشە مێشکیان سەرقاڵی ئەو ئۆرە ئازارانەیەوە و دەترسن و نائارامن لە هەندێك کاتی تایبەتیدا تووشیان ببێتەوە، بۆ نموونە ڕێگەیان لێبگرێت لەکاتی دیاریکراودا ئامادەی چاوپێکەوتنێك بن یان بەڵێنەکانیان بەرامبەر کەسانی دیکە جێبەجێ بکەن، هەروەها ئەم ئۆرەی ئازارە کاردەکاتە سەر پەیوەندییەکانیان لەگەڵ هاوسەر و هاوڕێ و هاوکارەکانیان شەقیقە مەترسی بۆسەر ژیانی نەخۆش نییە بەڵام بە شێوەیەکی نێگەتیڤانە کاردەکاتە سەر ژیانی ڕۆژانەی نەخۆش و پزیشکی چارەسەرەکەر پێویستە لە پلەی یان ئاستی کاریگەری ئەو ئازارە بۆ سەر ژیانی

ڕۆژانەی نەخۆش بکۆڵێتەوە و بزانێت نەخۆشەکە چەندە بە نەخۆشییەکەی کاریگەرە، چونکە هەندێك لەو نەخۆشانە لەوە دەترسن بەهۆی دوبارە بوونەوەی ئەو نۆرە ئازارانەوە توشی نەخۆشییەکی ئەقڵی ببن، یان هەندێکیان دەترسن توشی جەڵتەی دەماخ یان ئیفلیجی یەکێك لە پەلەکان ببن، هەندێکی دیکەشیان بەردەوام لەو نۆرە توندانە دەترسن کە سەرەڕای ئازارە زۆرەکەیان هاوکاتە لەگەڵ ڕشانەوە و دڵتێکهەڵاتن، بە تایبەتی ئەگەر ئەم جۆرە نۆرانە لە دەرەوەی ماڵ ڕویاندا و نەخۆش دوچاری بۆوە.



زۆرێك لەوانەی توشی ئەم نەخۆشییە بوون سەردانی پزیشك ناکەن لەبەر چەند هۆکارێك وەك نەبوونی متمانە بە پزیشك لەبەرئەوەی زۆر چووە و بەبێ سودێکی هەستپێکراو و ئەو چارەسەرانەی کە بۆیان دیاریکراوە هیچ ئەنجامێکی بەدەستەوە نەداوە و هاتنی نۆرەکانیش هیچ گۆڕانییان بەسەردا نەهاتووە. ئەمە بێگومان هەڵویستێکی خراپ لەلای نەخۆش دروست دەکات و خۆی بڕوابەخۆی دەهێنێت کە ئەو حاڵەتەی ئەو دەبێت لەگەڵیدا ڕابێت و فێر ببێت چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکات و وەك بەشێك لە ژیانی لەگەڵیدا بژی، هەندێکی دیکەشیان سەردانی پزیشك ناکەن بەهۆی ئەو بۆچوونە هەڵەیەیان کە شەقیقە حاڵەتێکە چارەسەری نییەو پزیشك هیچی لەلانییە وەك چارەسەر بە نەخۆشی ببەخشێت چونکە بە بڕوای خۆی لە هەموو بارەکاندا شەقیقە هۆکارەکەی نەزانراوە و پزیشك هیچی لێ تێناگات ئیتر چۆن دەتوانێت چارەسەری بکات.

چارەسەرکردنی نۆرە ئازارەکان:

لەبەر زۆر هۆکار هەندێك لەو نەخۆشانە پەنا بۆ هۆکاری ناپزیشکی دەبەن بۆ چارەسەرکردن وەك چارەسەرکردنی میللی بەشێوە جیاوازەکانییەوە کە نەخۆش بە مەبەستی چاکبوونەوە پەنایان بۆ دەبات.

کاتێك لەم بارەیەوە نەخۆشێك ڕاوێژی من وەردەگرێت پێی دەڵێم مادام چارەسەرەکە بێزارت ناکات دەتوانیت لەگەڵ ئەو چارەسەرە خۆپارێزییەدا کە بۆم دیاریکردوویت پەیڕەوییان بکەیت، هەروەها ئەوەشی پێدەڵێم دەتوانێت پەنا بۆ هەندێك هۆکاری سادە بەریت بۆ یارمەتیدانی لە هێورکردنەوەی توند ئازاری نۆرەکە و هەندێکجار لابردنی ئەگەر نۆرەکە هێندە توندنەبوو یان مامناوەند بوو. لە نۆرە توندەکاندا دەتوانرێت ئەم هۆکارانە شانبەشانی چارەسەری نۆرەی شەقیقەکە پێکەوە یان بە تەنها بەکاربهێنرێت و نەخۆش ئامۆژگاری دەکرێت بڕواتە ژوورێکی هێمنی کەم ڕوناکی لەگەڵ بەستنی پارچەیەك بە سەرییەوە. هەندێك لەو نەخۆشانە بەختیان هەیە و پەیڕەوکردنی هەندێك ڕێنومایی یارمەتییان دەدات خەوییان لێبکەوێت و دوایش کە خەبەریان دەبێتەوە دەبینن نۆرەکە نەماوە و ڕۆیشتووە، لەجیاتی ئەمەش نەخۆش دەتوانێت سەهۆڵ بخاتە سەر ئەو لایەی کە دەیەشێت و ئاسانترین ڕێگەش بۆ ئەمە بەکارهێنانی پارچەی سەهۆڵی پچوکە لە ناوکیسەیەکی نایلۆندا و ڕاستەوخۆ دانانیەتی لە ناوچەی ئازارەکە. کیسە سەهۆڵەکە بۆ ماوەی یەك خولەك بەردەوام دادەنرێت و خولەکێك یان دووان لا دەبرێت و کردارەکەبە پێی توندی نۆرەکە و پلەی وەڵامدانەوە دوبارە دەکرێتەوە و نەخۆش بۆ ماوەی چەند خولەکێك هەست بە حەوانەوە دەکات و ئەگەر ئازارەکە هاتەوە دەتوانرێت هەمان ڕێگە دوبارە بکرێتەوە هەندێك پێشنیار دەکەن نەخۆش لەکاتی ئەو نۆرانەدا دەستی بخاتە ناو ئاوی گەرمەوە کە گەرمییەکەی ئەوەندە بێت پێست بەرگەی بگرێت یارمەتیدەر دەبێت بۆ هێورکردنەوەی ئازاری

ـوكە. هەندێكی دی پێشنیار دەكەن لەو كاتەدا فشار ـخرێتە سەر ناوچە ماسولكەییەكەی نێوان پەنجە گەورە و ـپەنجەی ئاماژە لەناو لەپی دەست بۆ ماوەی 15-30 چركە و ـشێوەیەكی پچڕپچڕ لە پێشدا لە دەستێكدا و دوایی لە ـدەستەكەی دیكەدا تاكو ئازارەكە نامێنێت. هەندێك نەخۆش ـپەنا بۆ هۆكاری سەیر بۆ چارەسەركردن دەبەن ئەویش یان ـلەبەر نائومێدییان بەرامبەر ئەنجامی ئەو دەرمانە ـتەقلیدییانەی هیچ سودێكیان لێوەرنەگرتووە یان لەبەر بیرو ـبۆچوونی تایبەتی خۆیان یان بەهۆی نەزانین و ـنەخوێندەوارییانەوە.

حاڵەتی دوو نەخۆش:

یەكێك لەو نەخۆشانەی بەدەست شەقیقەیەكی توندەوە ـدەیناڵاند كاتێك لە شاری ئەستەمبوڵی توركی بووم بۆی ـگێڕامەوە كە بیستوویەتی كەسێك توانای چارەسەركردنی ـشەقیقەی هەیە و لە لادێیەكی دوورەوە دەستی توركیا ـنیشتەجێیە و موختاری لادێكەشە ئەمیش بۆ مەبەستی ـچارەسەركردن چووە بۆ سەردانی، موختارەكە پێی وتووە ـمریشكێكی سپی بێنێت كە هیچ نیشانەیەكی ڕەنگاوڕەنگی ـپێوە نەبێت. كە نەخۆشەكە مریشكەكەی بۆ بردووە سەری ـبڕیوە و ئاوسكەكەی دەرهێناوە و وەك كلاوێك كردویەتییە ـسەری نەخۆشەكە بە شێوەیەك قاچەكانی مریشكەكە بەلای ـگوێچكەكانیدا هاتۆتە خوارەوە، پاشان مریشكەكە بە ـپارچەیەك بە سەری نەخۆشەكەوە جێگیركراوە بەستراوەتەوە، ـداوای لە نەخۆشەكە كردووە بۆ ماوەی سێ شەو سێ ڕۆژ ـلەسەرییەوە بمێنێتەوە و پاش ئەو ماوەیە كە مریشكەكەی ـلابردەوە لە شەقیقەكە ڕزگاری دەبێت و لە لادێكە ـحێنیدێلێت.

بەڵام بەداخەوە نەخۆشەكە نەیتوانی سود لەم فرسەتە وەربگرێت چونكە نەیتوانی بەرگەی مانەوەی مریشكەكە لە ـسەرێت زیاتر بگرێت چونكە ئەو كاتە وەرزی هاوین بووە، گەڕاوەتەوە بۆ لای موختارەكە هەرچەندە زۆر داوای لێكردووە بەرگەی بگرێت و دوای بە تەواوەتی ڕزگاری دەبێت لەو ئازارە بەڵام ئەو نەیتوانیوە و داوای لێكردووە پەتاكانی سەری بكاتەوە و مریشكەكە لەسەرسەری لابەرێت.

كاتێكیش لە مەملەكەتی عەرەبی سعودیە بووم نەخۆشێكم بینی زۆر لە دەست ئازارە توندەكانی نۆرەی شەقیقەكەی بێزار بوو، لە ناوچەیەكی دوورە دەستەوە هاتبوو لەدوای ئەوەی پرسیارم لێكردو پشكنینی تەواوم بۆ ئەنجامدا لێی پرسیم:

-دەڵێن گۆشتی تاقانەی سەدە (كەركەدەن) چارەسەری نەخۆشی شەقیقە دەكات، ئایا ئەوە ڕاستە؟

پرسیارەكەی توشی سەرسوڕمانی كردم، لەدوای چەند چركەیەك لە بیركردنەوە لە نەخۆشەكەم پرسی: ئەگەر بڵێم ئەمە ڕاستە دەتوانیت گۆشتی كەركەدەنت دەستبكەوێت؟

ڕاستەوخۆ نەخۆشەكە بەبێ بیركردنەوە وەڵامی دامەوە و وتی:

-ئەگەر بڵێیت ئەمە ڕاستە هەوڵ دەدەم دەستم بكەوێت بەهەر نرخێك بێت.

ئەم دوو ڕوداوە یان دوو حاڵەتە ئەوەمان بۆ ئاشكرادەكەن هەندێك لەو كەسانەی توشی شەقیقە بوون لەوانەیە بەهەر چارەسەرێك بێت ڕازی بن و پەنای بۆ بەرن بە ئومێدی چاكبوونەوە و ڕزگار بوونیان لەو نۆرە توندانە كە هەندێك جار ژیانی نەخۆش دەكەنە دۆزەخێك بەرگەی ناگرێت هەندێك لەو كەسانەی چارەسەری میللی دەكەن پەنا بۆ هۆكاری كەمتر ئاڵۆز یان سادەتر دەبەن كە نەخۆش هێندە پێی بێزار نەبێت، هەندێكیان تەنها و هەندێكی دییان پەنا بۆ هۆكاری ناخۆشتر دەبەن وەك سوتانی ناوچەیەك یان چەند ناوچەیەك بەپێی بۆچوونی ئەو كەسەی چارەسەرەكە دەكات.

جارێك نەخۆشێك لە شاری حەلەبەوە هات بۆلام و بۆی گێڕامەوە چووەبۆلای یەكێك لەو كەسانەی چارەسەری میللی ئەو نەخۆشیانە دەكەن، پەتێكی نایلۆنی لە دەوری سەری ئاڵاندووە كە دوو ئەڵقەی كانزایی پێوەبووە و قفڵێكیان پێوە بەستراوە، ئەو پیاوە بۆ ماوەی چەند خولەكێك پەتەكەی بە قفڵ بەستووە و چەند ووشەیەكی لەبەر خۆیەوە وتووە پاشان بە كلیلێك قفڵەكەی كردۆتەوە و پەتەكەی لەسەر لابردووە و بە نەخۆشەكەی وتووە: بۆ هەتا هەتایی ئازارەكەی سەرتم بەستووە، كاتێك نەخۆشەكە وتویەتی چەندی پێ بدات بەرامبەر كارەكەی واتا ویستوویەتی پارەی بداتێ پیاوەكە

پارەکەی ڕەتکردۆتەوە و وتوویەتی ئەو کارەم بۆ پارە نەکردووە و تەنها بۆ خێر کردوومە ئەگەر دەتەوێت پاداشتم بکەیت دیاریم بۆ بهێنە.

سیر.. بەڵام:

یەکێك لەو وەسفە میللیانەی نەخۆشێکم بەکاریهێناوە بەم شێوەیەیە: 50گرام لە سیری وشکی سپی پاك دەکەیت و وردی دەکەیت تاکو وەك هەویرێکی لێدێت بۆ ماوەی پانزە ڕۆژ لە بەفرگرەدا دادەنرێت کە لە کیسێکی نایلۆنی ڕەشدا دەبێت هەڵبگیرێت، پاش ئەو ماوەیە تێکەڵەکە لە بەفرگر



دەردەهێنرێت و دەخرێتە ناو گۆرەوییەکی ژنانەی تازەوە باسی ڕەنگەکەی نەکردووە بەڵام دەبێت نوێ بێت لە گۆرەوییەکەوە برێك لە شلە دەردەچێت دەخرێتە ناو شوشەیەکی خاوێنەوە نەخۆشەکە بەم شێوەیە بەکاریدەهێنێت:

نەخۆش ڕۆژی یەکەم یەك دڵۆپ و دووەم دوو دڵۆپ و بەم شێوەیە تاکو ڕۆژی حەڤدەهەم، وەردەگرێت، واتا نەخۆشەکە لە قۆناغی یەکەمدا حەڤدە دڵۆپی وەرگرتووە، لە دوای ئەم دۆزە نەخۆش بە پێچەوانەوە دەستپێدەکاتەوە واتا حەڤدە دڵۆپ دوایی شانزە و دوایی پانزە و بەم شێوەیە تاکو دەگاتەوە یەك دڵۆپ و بۆ ماوەی شانزە ڕۆژ پاشان دەستدەکاتەوە بە وەرگرتنی بۆ سەرەوە بۆ ماوەی حەڤدە ڕۆژ واتا یەك دڵۆپ و دوو دڵۆپ و تاکو دەگاتەوە حەڤدە دڵۆپ بەم شێوەیە نەخۆشەکە بەردەوام دەبێت تاکو گێراوەکە تەواو دەبێت.

لە حاڵەتی ئەو نەخۆشەدا گێراوەکە بەشی دوو مانگی نەکردووە لە نەخۆشەکەم پرسی حاڵەتت چۆن بوو لە ماوەی ئەو دوو مانگەدا وەڵامی دامەوە: جەستەم وەك ئاسن وابوو زۆر باش لە شەقیقەکە ڕزگارم بوو بوو بەڵام بە داخەوە لەدوای تەواو بوونی دەرمانەکە توشی سەریەشەکە بوومەوە. لە نەخۆشەکەم پرسی: ئەی بۆچی هاتوویت بۆلای من و بۆ ئەو چارەسەرە دوبارە ناکەیتەوە؟ وەڵامی دامەوە و وتی: ئەو کەسەی ئەم چارەسەرەی بۆ داناووم پێی وتم نابێت دوبارە بکرێتەوە هەر پێنج ساڵ جارێك دەتوانیت یەك جار ئەم ڕێگەیە پەیڕەو بکەیت.؟ لێم پپرسی بۆچی، نەخۆشەکە وتی نازانم بەڵام بەڵێنی پێدام پرسیار لەو کەسە بکات کە چارەسەرەکەی بۆ داناوە زۆرێك لەو نەخۆشانەی بۆ چارەسەرکردنی ئازارەکەیان پەنا بۆ چارەسەرە میللیەکان دەبەن بە شێوەیەکی ڕێژەیی و ماوە ماوە چاك دەبنەوە بەڵام لە دواییدا شەقیقەکە وەك خۆی دەگەڕێتەوە.

بەڵام ئەمڕۆ کە چارەسەرکردنی شەقیقە زۆر لە چەند ساڵێك لەمەوبەر ئاسانترە ئەویش بەهۆی ئەو توێژینەوە وردانەی لەم بوارەداو بۆ لێکدانەوەی حاڵەتی شەقیقە و ئەو توێژینەوانەی لەسەر هۆکارەکانی چارەسەری دروست و زانستی بەسود ئەنجامدراون. لەبەرئەوە ئامۆژگاری هەر کەسێك کە توشی شەقیقە بووە، دەکەم پەنا بۆ پزیشك بەرێ بە تایبەتی ئەو پزیشکانەی بایەخ بە چارەسەرکردنی شەقیقە دەدەن، لەجیاتی ئەوەی کاتی خۆی بەفیڕۆ بدات لە داواکردن و بەدوادا چوونی ئەو چارەسەرانەی کارانین و لەوانەیە کاریگەری لاوەکی مەترسیداریش لەسەر تەندروستییان بەجێبێڵێت.

وونکردنی یادگارییە ناخۆشەکان لە ڕێگەی جوڵەی چاوەوە

نوسینی: دکتۆر محەمەد حەمدی حەجار

پەرچڤەی: سۆز مەحمود

ـە ساڵی 1987 دا فرانسیس شابیرو خوێندکاری دکتۆرا ـێ ـە زانستی دەروونزانی ئەتلینکی لە زانکۆی کالیفۆرنیا- ـو ـ ئەنجلوس. ڕۆژێك لە هاوینی ئەو ساڵەدا بە ناو ـحەی لۆس ئەنجەلوسدا پیاسەی دەکرد، سەرقاڵی ـکرـنەوە بوو یادگارییە ناخۆشەکانی ژیانی دەهاتەوە یاد ـتیـ مامۆستای وانەی ئینگلیزی بوو توشی نەخۆشی ـیـەنجە بوو لە ساڵی 1979 دا، نەخۆشییەکە ناچاری کرد ـ ـە هاوسەرەکەی بێنێت و پەنا بۆ هەرهۆکارێکی پزیشکی ـەـی و دەروونی بەرێت وەك فێربوونی ئەندێشەگرتن و ـحـکردنەوەی ئاڕاستە کراوو چارەسەری نواندنی ـکـۆنی و بەرنامە ڕێژکردنی زمانەوانی دەماری، هەموو ئەمانە سودییان بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم نەخۆشییە خراپەدا، هەبوو. ئەم ژنە لە تەمەنی 38 ساڵیدا بە تەواوەتی چاك بۆوە و دەستیکرد بە تەواوکردنی نامەی دکتۆراکەی لە دەروونزانی ئەکلینکیدا. شابیرو دەڵێت کاتێك سەرقاڵی ئەو یادگارییە ناخۆشانە بووم و ئەوڕۆژانە دەهاتەوە بەرچاوم بە ڕێکەوت لە کاتی جوڵەی چاومدا بەلای ڕاست و بەلای چەپدا هەستمدەکرد ئەو یادگارییە ناخۆشانە پەرت و بڵاو دەبنەوە و نامێنن. شابیرو زۆر سەریسوڕما کاتێك هەستیکرد لەناوچوونی ئەو یادگارییە تاڵانە هاوکاتە لەگەڵ جوڵەی چاویدا بۆ دڵنیایی ئەم ڕێگەیەی لەسەر 70 خۆبەخش تاقیکردەوە و بینی هەمان ئەنجامی دەستکەوتووە. بۆ ساڵی

داهاتوو لێکۆڵینەوەیەکی توێژینەیی پرۆگرامی لە ناوچەی Endocino ی کالیفۆرنیا ڕێکخست، نموونەی توێژینەوەکەی لە 22 تاك پێکهاتبوون کە دوچاری هەڵکوتانە سەری سێکسی و ڕوشاندنی شەرکردن و دەستدرێژی کردنە سەر سێکسی لە منداڵیدا، بووبوون. ئەم کەسانە بە دەست نیشانەکانی ناڕازیبوون لە خود و هاتنەوە یادی یادگارییە تاڵەکان، دەیناڵاند و خەوییان تێکچووبوو، هزر و بیرۆکەی وەسواسی یان بۆ دەهات و 23 ساڵ ئەم بارە دەروونیە ژیانی لێ تێکدابوون بە بێ ئەوەی هیچ چارەسەرێکی دەرونی کە شەش ساڵی خایاندبوو بە فریایان بکەوێت. ئەم بارەیان هاوکات بوو لەگەڵ لاوازی ڕێزگرتنیان بۆ خۆیان و گیروگرفتی تێکچوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیان و نەگونجاندنیان لە ژیانی ڕۆژانەدا.

بیر بکەرەوە و چاوت بجوڵێنە:

دکتۆرە شابیرۆ بۆ هەر یەکێك لەم تاکانە نموونەیەکی چارەسەرکردنی شەست خولەکی تەرخان کرد. داوای لە هەریەکەیان کرد بیر لە وردەکارییەکانی ئەو هەستانە بکاتەوە کە لەکاتی یادکردنەوەی ئەو یادگارییە تاڵانەدا هەستی پێدەکات، لەگەڵیدا شابیرۆ پەنجەی لە بەردەم دەموچاویدا بە ڕاست و چەپدا دەجوڵاند و چاوی ئەو کەسە لەگەڵ جوڵەی مکوکی پەنجەی ئەو بۆماوە 30 چرکە دەجولا لەگەڵ گەشتێکی چارەسەرکردنی دی و وێنەی زەینی ئەو بارە دەروونییە و ئەو هەستانەی ئەو کەسە لەکاتی هۆشیاریدا هەستی پێدەکات وەك دڵتەنگی و دڵەڕاوکێ و ترس، لەگەڵیدا دیالۆگە نێگەتیڤەکەی بە دیالۆگێکی پۆزەتیف دەگۆڕێ لە ڕێگەی هەوڵدان بۆ لابردنی هەستی لۆمەکردنی خود و لەجێیدا چاندنی هەستی متمانەکردن بە خود. لە کۆتایی تاقیکردنەوە چارەسەرکردنەکەدا شابیرۆ ئەو گروپەی لەگەڵ نمونەکانی گروپی کۆنترۆڵدا کە هیچ چارەسەریان بەم شێوەیە وەرنەگرتبوو، بەراوردکرد، تێبینی کرد ئەوانەی کرداری جوڵەی چاوییان لەسەر پەیڕەوکراوە بارگە هەڵچوونییەکانیان لە کاتی یادکردنەوەی یادگارییە تاڵەکاندا زۆر لاواز بووە و نەماوە و دیالۆگە پۆزەتیڤەکانیش کە لە کاتی کرداری جوڵەی چاودا ئەنجامیان داوە، زیاتر وەریدەگرن و لە هزریاندا جێگیر بووە. ئەو دەستکەوتە چارەسەرییەش کە لە ماوەی دانیشتنێکی 60 خولەکیدا دەستیان کەوتووە تەنها کەمێك نەبێت برەکەی دانەبەزی بوو، ئەو تاکانەش لەکاتی منداڵیدا ڕووبەڕووی دەستدرێژیکردنە سەری سێکسی بووبوون: زیاتر بروا و متمانەیان بە خۆیان پەیدا کردبوو، لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیشیاندا کراوەتر بووبوون، لە کاتێکدا پێش ئەو دانیشتنە کەسانی گۆشەگیر بوون و سڵیان لە تێکەڵ بوون لەگەڵ خەڵکدا دەکردەوە و شەرمیان دەکرد گوازرشت لە هزرەکانی خۆیان بکەن. بەڵام ئەو تاکانەی ئەم جۆرە چارەسەرەیان وەرنەگرت واتا لە گروپی کۆنترۆڵەکە بوون بە هیچ شێوەیەك باری دەروونییان و پەیوەندییەکانیان گۆڕانی بەسەردانە هاتبوو بەم شێوەیە دکتۆرە شابیرۆ بە کۆمەڵێك بنەمای چارەسەرکردنی پۆزەتیڤانەی بێوێنەوە ئەزموونەکەی ناوی دەرکرد و بووە زانایەکی دەرکەوتوو لە دامەزراوەی توێژینەوەکان بۆ نەخۆشیە دەروونییەکان لە شاری Palo Aloto، دانیشتنە چارەسەرییەکانی بە خێرایی چاکبوونەوە و سەرکەوتن ناسران و دەرئەنجامی چارەسەرکردنی گرنگی لە زۆر باری ئاڵۆزدا تۆمارکرد کە بە ڕێگەکانی دیکەی چارەسەرکردنی دەروونی هێندە وەڵامدانەوەیان نەبوو، وەك قوربانییەکانی هەڵکوتانەسەری سێکسی و شەڕی ڤێتنام و نەخۆشەکانی فۆبیای نەخۆشییان هەیە قوربانییەکانی کارەساتە سروشتییەکان، تەنانەت لە هەندێك لە حاڵەتەکاندا لە چارەسەری دەروونی ڕەفتاری مەعریفی نوێش سەرکەووتووتر بوو.

لە کۆنگەی زانستی دەروونی ساڵی 1988 شابیرۆ خۆی بە پزیشکی دەروونی جیهانی جۆزیف و لبی داهێنەری چارەسەری لابردنی هەستیاری پرۆگرامێکی ڕەفتاری کە جۆرە جیاوازەکانی دڵەڕاوکێ بە شێوەیەکی گشتی چارەسەر دەکات، ناساند و داوای لێکرد ئەنجامەکانی ئەم چارەسەرکردنە نوێیەی لە گۆڤارەکەیدا (پزیشکی دەروونی ئەزموونی و چارەسەری ڕەفتاری) بۆ بڵاوبکاتەوە. لە سەرەتادا د. جۆزیف گومانی لە ئەنجامەکانی د. شابیرۆ هەبوو، بۆیە وای بەباش زانی خۆی تاقیکردنەوەکە لەسەر ژمارەیەك نەخۆش دوبارە بکاتەوە، ئەنجامی تاقیکردنەوەکە هێندە سەرکەوتوو بوو توشی سەرسوڕمانی کرد. لەبەرئەوە د. جۆزیف ئەم چارەسەرکردنەی وەرگرت و پشتیوانی لێکرد

ـە تایبەتی کاتێك بینی ئەمانەت بۆ ئەو بارانەش سەرکەوتن بەدەست دەهێنێت کە بە ڕێگەکەی ئەم چارەسەرکردنی دەستەم بوو بەڵام بەهۆی دەهێنانەکەی شاپیرۆ بە شێوەیەکی یەکجارەکی لەو بارە دەروونییە بە ئازارە ڕزگاری بوو وەك ـەی ئەو ژنەی دوچاری هەڵکوتانە سەری سێکسی توند بوو ـو وایلێکرد بوو لە ماڵەکەی خۆیدا بمێنێتەوە و هەموو چالاکییەکی کۆمەڵایەتی و پیشەیی لەکار کەوتبوو، دەترسا ـە ماڵەکەی خۆی بڕواتە دەرەوە و جارێکی دیکە ڕووبەڕووی هەڵکوتانەسەرێکی دیکە ببێت، لە ماڵەکەی خۆیدا وەك ـەڤێك چۆن لە سکی دایکیدا دەبێت لەسەر ئەو بارە ـەرەوەم لە ماڵەوە پاڵکەوتبوو، ئەم ژنە بۆماوەی پانزە ساڵ ـە چارەسەری دەروونی دیناميکی چارەسەرکردنی بۆکرابوو ـەڵام هیچ سودێکی لێنەبینیبوو. د. جۆزیف ولبی لە ماوەی ـە دانیشتندا بە ڕێگەی جوڵەی چاو EMDR واتا ڕێگەکەی ـ شاپیرۆ توانی وایلێبکات لە ماڵەکەی بێتە دەرەوە و بە تەنها بەسەر شەقامەکاندا و کەنارە دوورەدەست و مەلەوانگە گشتییە دەریاییەکاندا، بڕوات. وەك زانراوە بە شێوەیەکی بۆچوونکاری دیاریکردنی ئەم جۆرە تێکچوونانە پێیان دەوترێت تێکچوونەکانی فشار کە ڕاستەوخۆ لەدوای ڕوشانی دەروونییەوە ڕوودەدات Post Traumatic Stress Disorder.

ـە لێوس لە دەلوسەوە بۆ سەرایڤۆ:

ئەم ڕێگایە ئەمڕۆکە لە بەرفراوانترین دەروازەوە جێگەی خۆی لەلای چارەسەرکەرە ڕەفتارییەکان لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کردۆتەوە. دامەزراوەی چارەسەرکردنی دەروونی بەهۆی جوڵەی چاوەوە بە سەرپەرشتی د. شاپیرۆ دامەزراوە، سەرەڕای ڕێکخستنی ـەورمیەك خولی ڕێك و پێك هەر لە ساڵی 1995 ەوە لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو ئیسرائیل و فەرەنسا و یوگسلافیای پێشوو ئینگلتەرا و بەلجیکا و ئەمریکای باشور ـ چارەسەرکەرە دەروونی و پزیشکە دەروونییەکان و ئەو کەسانەی لە بواری تەندروستی دەروونیدا، کاردەکەن ئەمڕۆکە ئەم چارەسەرە لە زۆربەی لینۆکە دەروونییەکاندا و دامەزراوەکانی چارەسەرکردنی دەروونی لە وڵاتاندا و بە تایبەتی لە ئەمریکادا، پەیڕەو دەکرێت. زۆر کەس بە تایبەتی لە شەڕکەرە کۆنە ئەمەریکییەکان کە ڕووبەڕووی ڕوشاندنی دەروونی شەڕکردن بووبوونەوە. هەندێك لەمانە بۆ ماوەی 20 ساڵ بە دەست نیشانەکانی PTSD کە ئاماژەمان پێدا دەیانناڵاند وەك (خەون و دێوەزمەی خەونی ناخۆش، لێکدانەوەی یادگارییەکان بیرکردنەوە و وەسواسی کە زیان بە پیشە و ئەرکە کۆمەڵایەتی و خێزانییەکان دەگەیەنێت. ئەمانە بەهۆی ئەم چارەسەرکردنەوە لەو بارە دەروونییە دژوارە ڕزگاریان بوو. وەك گەشتەکەی د. جوفری بەرەو سەرایڤۆ بۆ ڕاهێنانی چارەسەرکەرە دەروونییە موسوڵمانەکان لەسەر ئەم جۆرە چارەسەکردنە دەروونییە لە ساڵی 1995 دا، چارەسەرکردن لەم بارەدا لە حاڵەتە ئاساییەکاندا لە 90 **خولەك تێناپەڕێت و کەسی ئەخۆش لە ڕوشاندنی دەروونی** شەڕکردن ڕزگاری دەبێت. د. شاپیرۆ لە سەرەتای کارەکەیدا هیچ شتێکی نوێی بەدینەکرد چونکە ئەو شێوازی چارەسەرکردنە لە تەکنیکی ڕەفتاری مەعریفی کە هەستیاری نەخۆشی بەرامبەر بە یادگارییە ئازاراوییەکان لادەبرد، تێبینی ئەدەکرد کە نیشانەکانی ئەم بارە خۆی لە تێکچوونی فشاریدا دەبینییەوە کە بەدواییدا توشبوون بە ڕوشاندنی دەروونی PTSD ڕوو دەدات، لەبەرئەوە ڕێگەکەی ناولێنا لابردنی یان داماڵینی هەستیاری بەرامبەر بە ڕوشاندنی دەروونی و دوبارە بیناکردنەوەی مەعریفی لە ڕێگەی جوڵەی چاوەوە، شانبەشانی ڕێگە ڕەفتارییە مەعریفییەکانی دیکەی چارەسەرکردن. بەڵام لەگەڵ بەردەوام بوونی لە جێبەجێکردنە



ئکلینیکیەکان بەم ڕێگەیە شابیرۆ دڕکی بەوەکرد ئەو ڕێگەیەی کە دۆزیویەتییەوە لەوە زیاترە تەنها بریتی بێت لە داماڵینی نەخۆش لە هەستیاری بەرامبەر یادەوەرییە ڕوشاوەکان جارێکی دیکە. چونکە بەم ڕێگەیە نەخۆشەکان خۆبەخۆ بۆ یادەوەرییان و یادکردنەوەی ڕوداوەکانی منداڵی دەگەڕێنەوە بەهۆی چارەسەرکەری دەروونی دینامیکی و نەك بە شێوازی چارەسەرکەری ڕەفتاری کە بایەخ بە تێکچوونەکان دەدات و ئێستاکە پەیڕەو دەکرێت و چارەسەرکردنی لەسەر ئەم بناغەیە وەك ڕەفتارێکی فێربوو نەك ڕەفتارێك لە ڕێگە گونجاندنەوە وەرگیرابێت، کاتێك شابیرۆ ئەنجامەکانی کارکردنەکەی واتا چارەسەرکردنەکەی شیکردەوە، بۆیدەرکەوت جوڵەی چاوەکان شانەیەك لە بەهرەمەندییە بۆ چوونییە ئکلینیکییەکان دروست دەکات کە خۆی دەبینێتەوە لە کاریگەری وێرانکەری نەخۆشی دەروونی لەسەر ئاستی فرمانی دەماخی. شابیرۆ بۆچوونی وابوو چارەسەرەکەی (دارات) ە دەمارییە پەرژێنکراو و جیاکراوەکان لە (دارات) ە دەمارییەکانی دەماخ بەهۆی کاریگەری ڕوشانی دەروونییەوە واڵا دەکات.

نیشانەکانی پرسیار:

تاکو ئێستا ئەو میکانیزمە کە بەهۆیەوە نەخۆش بەم ڕێگەیە چاك دەبێتەوە یان باشتر دەبێت، نەزانراوە. هەموو لێکدانەوەکان کە تاکو ئێستا خراونەتە ڕوو ئاماژەمان پێداون تەنها گریمانە و تیۆرن. داهێنەری ئەم ڕێگەیە دکتۆرە شابیرۆ گریمانەیەکی خۆی هەیە کە دەڵێت یادگارییە ڕوشاوەکان هاوتای وانە سڕاوەکانن کە لە دەماخدا بەهۆی گۆڕانە دەمارییە بایوکیمیاییەکانەوە پەرژین کراون کە لە کاتی تووشبوون بە خەمبارییەکی گەورەدا ڕوو دەدات. ئەم شارەزاییە ئاڵۆزانە کە دەرکەوتوونین بۆ ماوەی ساڵانێکی دوورودرێژ لە چوارچێوەی کیمیاییە تێکچووەکەیاندا بە بەندکراوی دەمێننەوە و جوڵەی چاو ئەو پەرژین و گیرخواردنەی بە دەوری ئەو یادگارییانەدا بوون و بەندییان کردوون، لایدەبات و سەرلەنوێ پەیوەند بوونی دەمارە گیرخواردووە بەندبووکان دروست دەکاتەوە لە ناوکۆی چالاکییە دەمارییە تەواوەکاندا هەروەك لەوەوپێش لێی دواین. لە لایەکی دیکەوە هەندێك دەنگی ناڕەزایی بەرامبەر ئەم ڕێگەی چارەسەرکردنە بەرزدەکەنەوە و بە توندی ڕەتیدەکەنەوە و داوا دەکەن لێنۆڕگە و چارەسەرکەرەکان بەدوای ئەم چارەسەرە نوێیەدا نەڕۆن کە هێشتا شێوازە و ئاکارەکانی بە شێوەیەکی تەواو دیارینەکراون وەك تاقیکردنەوەکانی دیکە لەسەر نموونەی زۆر تاقینەکراوەتەوە بۆ نموونە چارەسەرکردنی دەروونی ڕەفتاری- مەعریفی لە ڕووی تاقیگەیی و لێنۆڕگەیی و پرۆگرامیشەوە سەلمێنراوە. یەکێك لەو دەنگی ناڕەزاییانە د.سیلڤەرە کە ڕێگەکەی تاقیکردۆتەوە و ئەنجامی پێچەوانی دژی دەستکەوتووە و لەو باوەڕەدایە کە برەجێگیرەکان لەم چارەسەرکردنەدا زۆر دەگۆڕێن و لە چارەسەرکەرێکەوە بۆ یەکێکی دیکە و لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی دی، زۆر جیاوازە لە بەرامبەردا ژمارەیەکی دیکە لە زانایان بەوپەڕی هێز و ورەوە پشتیوانی لەم چارەسەرکردنە دەروونییە دەکەن و بە دەروازە و شۆڕشێکی نوێی لە چارەسەرکردنی دەروونیدا دادەنێن. لەو باوەڕەدان سەرکەوتنی ئەم ڕێگەیە لە دەستی ئەو پسپۆڕەدایە کە خاوەن شارەزاییەکی پراکتیکییە. هەروەها بۆ ئەو نەخۆشانە پەیڕەوکرا کە ئەم چارەسەرە لەگەڵیاندا دەگونجێت و لەکاتی گونجاویشدا بوو. ئەگەر چاودێری ئەم خاڵانە کرا ئەو چارەسەرکردنە بە شێوەیەکی کارا و ئەفسوناوی دەستپێدەکات و کاریگەری دەبێت.

ئەم ڕێگەی چارەسەکردنە پێویستی بە ڕاهێنانە تەنانەت ئەگەر ئەوانیش کە پەیڕەوی دەکەن خۆیان چارەسەرکەری دەروونی بوون. هەروەها مەترسی زۆری لەگەڵدایە لەوانەیە بگاتە ئاستی خۆکوشتن لە هەندێك حاڵەتدا، ئەگەر ئەو کەسەی کە ئەنجامی دەدات بە تەواوەتی ڕاهێنانی نەکردبێت و شارەزاییەکی باشی دەربارەی ڕێگەکە نەبێت و هەروەك د شابیرۆ دەڵێت بە تایبەتی لەوکاتانەدا کە نەخۆشەکە زیاتر لە یەك ڕوشانی دەروونی هەیە و وازی لێهێنرا لە نیوەی ڕێگەکەدا بە بێ ئەوەی بەتاڵکردنەوەی بۆ ڕوشانە دەروونییەکەی یەکەمی ئەنجامدابێت و پێکهاتە و ناوەڕۆکە هەڵچوونییە بە ئازارەکانی بە تەواوەتی بەتاڵ نەکردبێتەوە. لە ڕاستیدا لەم سەردەمەی ئێستادا بەرو پیرچوونی ئەم ڕێگەیە و هەوڵدان بۆ جێبەجێکردنی لە ناوەندە پسپۆڕییەکانی چارەسەرکردنی دەروونی‌دا بە شێوەیەکی بەرچاو دیارە و لە زۆر شوێنی دونیادا پشتی پێدەبەسترێت.

لاوازی سێکسی لە پیاودا

پەرچڤەی: سەرهەند محەمەد

کێشەی لاوازی سێکسی لە پیاودا یەکێکە لەو کێشە سەرەکییانەی کەتووشی ژیانی سێکسی مرۆڤ دەبێت و ڕێژەیەکی زۆر لە پیاوانی جیهان دەگرێتەوە.

بەپێی تۆژینەوەیەك كە دەزگای لوس هاریس Louis Harris بلاوی‌کردەوە، پیاوان زۆر بە زەحمەت باس لە پەیوەندییە سێکسیەکانیان دەکەن. و یەکێك لە پێنجی ژنان حـ ـن خستوە کە هاوسەرەکەیان لاوازی سێکسی هەیە، و ـیوەی ئەو ژنانەش کە هاوسەرەکانیان ئەم کێشانەیان هەیە ـ ـ خەمەن چونکە مێردەکانیان دان بە کێشەکەیاندا ناهێنن.

تۆژینەوەکە ئەوەشی پیشانداوە کە کێشەی لاوازی سێکسی لای پیاوە فەرەنسیەکان تەنها بەهۆی چونە تەمەنەوەنیە. بەڵکو هەموو ناوەکان و لە هەموو تەمەنەکاندا دەگرێتەوە. هۆکارەکانیش بۆ ئەمە زۆرن لەوانە جۆری ژیان و بەستنەکانی کار و بێکاری هتد...

تۆژینەوەکە کە 6500 ژنی گرتەوە و بۆ تاقیگەی فایزر (کە حەبی ڤیاگرا دروست دەکات) ئەنجام درابوو ئاماژەی بەوەدا، یەك لە سەرپێنجی ژنان سکالای ئەوەیان هەیە کە مێردەکانیان بۆ ماوەیەکی کاتی یا هەمیشەیی کێشەی ڕەپنەبونیان هەیە. ئەم ژمارەیەش زۆربەرزە، بە تایبەتی کە ژمارەی ئەو ژنانەی بەشداریان لە ڕاپرسییەکەدا کردبوو، زۆربوون، ئاشکراشە لە ڕاپرسی هەزار کەسدا پەراوێزی هەڵەکردن لە نێوان 2-4٪ دایە بە هەموو پێوانەیەکی زۆر حساب کردنیش.

تێکچوونێکی ساتەوەختی:

تۆژینەوەکە ئەوەی دەرخست کە 83٪ ی حاڵەتەکانی تێکچوونی باری سێکسی پیاو ساتەوەختیە و بەیناوبەین ڕوودەدات. 14٪ ی ژنەکان ئەوەشیان دەرخست ئەم حاڵەتی لاوازیە لە مێردەکانیاندا جارەجارە دووبارە دەبێتەوە و 3٪

شیان ڕایان گەیاند کە بەشێوەیەکی هەمیشەیی مێردەکانیان لاوازی سێکسیان هەیە، بەتایبەتی کە پیاو لە پەنجا ساڵە تێپەڕ دەبێت.

تۆژینەوەکە دەری خست کە ئەم لاوازیە، ئەگەر لە بەرئەنجامی نەخۆشی و چوون بە تەمەندا نەهاتبێت، بەزۆری دوای ساڵێك پەیوەندی سێکسی هاوبەشەوە دروست دەبێت، یا پاش 11 ساڵ لە هاوسەرێتیەوە دکتۆرە ماری شارڤیە میاسۆن کە پزیشکێکی پسپۆڕی دەرونزانیە دەڵێت: پاش ساڵێك تێپەڕبوون بەسەر پەیوەندی ژن و پیاودا بارەکە سروشتی خۆی وەردەگرێت، مرۆڤ بە شێوە ڕاستیەکەی هاوبەشەکەی خۆی دەبینێت، واتە نەك وەك ئەو وێنە درەوشاوەیەی لە خەیاڵی خۆیدا دروستی کردووە، ئەگەر پیاوژن ئەم قۆناغەیان بە باشی بڕی ئەوا کاروبارەکان باشن.

کەواتە جێی خۆیەتی بپرسین بۆچی لاوازی سێکسی لە



پیاودا پاش 11 ساڵ لە هاوسەرێتی دروست دەبێت؟

لە وەڵامدا دەرکەوتوە هۆکارەکان زۆرن لەوانە: باری ژیان، بێ ئیشی، پەستانەکانی کار. و ئەو هیلاکیە دەرونیەی لە ئەنجامیانەوە پەیدا دەبێت.

ژنان کاروبارەکانیان ئاڵۆزناکەن؛

تۆژینەوەکە دەری خستوە کە 76٪ ی ژنانی تێ گەیشتوو لە پەیوەندییە هاوسەرییەکانیان ڕازین، و 4٪ یشیان ئەوەیان ڕاگەیاندوە کە ئارەزو نەبونی هاوسەرەکانیان لە بێ توانایی خۆیانەوە هاتوە کە نەیانتوانیوە ئەم ئارەزوەیان بهروژێنن 85٪ ی ژنان پەنا دەبەنە بەر باسکردنی حاڵەتەکە لەگەڵ مێردەکانیاندا، بەڵام 15٪ یان ئەوەیان ڕاگەیاندوە کە جورئەتی ئەوەناکەن لەگەڵیاندا باس بکەن.

ئەمە ئەوە ناگەیەنێت دیالۆگ و باسکردنی ئەم بابەتانە ئاسانە، چونکە زۆربەی ژنان ئەوە ڕادەگەیەنن کە پیاوان لەم بارەوە خۆیان داخستوە و حەز دەکەن کێشەکە باس نەکەن، و ئەمەش دەبێتە هۆی کێشەی هاوسەرێتی و دەبێتە هۆی نەدۆزینەوەی چارەسەر و لە ئەنجامی چاکردنی پەیوەندی سێکسیانەوە، نەگەیشتنە ئەنجامێکی باش.

لە تۆژینەوەکەدا هاتوە کە 7٪ ی ژنان لە مێردەکانیان جیابونەتەوە بەهۆی ئەوەی نەیانتوانیوە کێشەی لاوازی سێکسی چارەسەر بکەن.

39٪ ی ژنان حەزی خۆیان پیشانداوە بۆ ئەوەی مێردەکانیان سەردانی پزیشکە پسپۆڕەکان بکەن لە پێناوی چێژی سێکسی ئارەزوکراودا و کێشەی پەککەوتنی سێکسی مێردەکانیان چاك ببێت و ئەو چوونە بۆ لای پزیشك بەکارێکی باشی مێردەکانیان دادەنێن لەگەڵ ئەوەشدا 88٪ ی ژنان ئەوەیان دەرخستوە کە ئەو بایەخە بەو مەسەلەیە زۆرنادەن و زۆریان پێناخۆشە ئەگەر مێردەکانیان ببینن بەرامبەر بە کێشەی لاوازی سێکسییان دڵەڕاوکێیان تووش بوە.

ژن دوای پە نجا ساڵی؛

لەو کتوپڕەسەیرە دوەمیانەی تۆژینەوەکە دەری خست ئەوە بوو کە ژن دوای پەنجا ساڵی ئاررەزوی سێکسیان لە پلەی بەرزدایە، بە پێچەوانەی بیروڕا باوەکانەوە لە تۆژینەوەکەدا دەرکەوت 68٪ ی ئەو ژنانە مورتاح نین لە پەیوەندی سێکسیان، و 37٪ ی ژنە تێگەیشتوەکان ئارەزوی ئەوەیان دەرخست کە حەز دەکەن پەیوەندی سێکسی لەگەڵ مێردەکانیاندا زوو زوو بێت نەك مانگی جارێك.

سەیر لەوەدایە ئەم ژنانە و لەم تەمەنەدا ئارەزوی پەیوەندی سێکسی باشتر لە جاران دەکەن لەگەڵ مێردەکانیاندا، لەچاو ئەو ژنانەی کە تەمەنیان لە خوار سیو پێنج ساڵیەوەیە کە لە جێگاکانیاندا داواکاری زۆریان نیە. بەتایبەتی دەربارەی ڕەپبون لە مێردەکانیاندا. ژنانی دوای پەنجا ساڵ بڕوایان وایە ئەوە مەسەلەیەکی بنەڕەتیە. بەڵکو بنەمای هەموو پەیوەندییەکی سێکسیە. هەر ئەوانیش زیاتر سکاڵای لاوازی سێکسی مێردەکانیان دەکەن لەچاو ژنە گەنجەکاندا.

ژنە گەنجەکان بە بابەتەکە لەگەڵ مێردەکانیاندا باس دەکەن. بەڵام ژنەکانی سەرو پەنجا ساڵ بێ دەنگی بۆ خۆیان هەڵدەبژێرن و ئەوپەڕی ئەوەیە کە لەگەڵ پزیشکەکاندا دەربارەی ئەو کێشەیە دەدوێن، و کاتێکیش لەم بارەیەوە لەگەڵ مێردەکانیان دەدوێن قسەکان لە ڕستە پزیشکیەکان تێپەڕ ناکەن.

پزیشکەکان چی دەڵێن؛

پزیشکان لەوبڕوایەدان کە ترس پیاو لە نەتوانینی کاری سێکسی یان چونە ناو جێگەوە لەگەڵ ژنەکانیاندا لەبەر دڵنیانەبون بە توانایان، ئەوە موبالەغەی تێدا کراوە. ئەوان لەوبڕوایەدان کە لاوازی سێکسی لە پیاودا چەند هۆکارێکی هەیە لەوانە هۆکارە پزیشکیەکان، وەك بەرزە پەستانی خوێن، شەکرە، پروستات، و نەخۆشیەکانی خوێنبەرەکان.

لەگەڵ ئەوەشدا پزیشکان لەوبڕوایەدان کە لاوازی سێکسی بەزۆری لە ئەنجامی هیلاکی دەرونیەوە پەیدا دەبێت. چونکە لەم حاڵەتەدا دەماخ پەکی دەکەوێت کە ناتوانێت فەرمان بنێرێت بۆ چونی خوێن بۆ ناوچوکی پیاو بۆ ئەوەی ڕەپ ببێت.

دکتۆر سلیڤان میمون پسپۆڕ لە نەخۆشیە سێکسیەکاندا و بەڕێوەبەری سەنتەرەکە لە نەخۆشخانەی کۆشان لە پاریس، ئاماژە بۆ مەترسی ئەوە دەکات کە ئەو پیاوانەی بەهۆی ...وبونی دەرونی، یا ماندوبونی جەستەوە توشی لاوازی سێکسی دەبن لەوبڕوایەدابن کە ئیتر هێزەکەیان بۆ ناگەڕێتەوە و ئەمە وایان لێ بکات باوەڕیان بە خۆیان نەمێنێت.

بۆ سەرکەوتن بەسەر ئەم بارەدا پزیشکان ئامۆژگاری ئەوە دەکەن کە پێویستە ژنومێرد لە یەکتری بگەن و بتوانن بە ئاشکرا پێکەوە لەو بارانەوە قسەبکەن بۆ ئەوەی بەسەر قۆناغەکەدا زاڵ بن و بەربەستە دەرونیەکە تێك بدەن یا ئەو گرێ دەرونیەی ئەم لاوازیەی دروست کردوە.

ڕۆڵی دەرمان؛

ئایا دەرمان کێشەی لاوازی سێکسی چارەسەر دەکات؟

دکتۆر میمۆن دەڵێت: (بەڵێ، ئێستا لە بازاڕدا سێ دەرمان هەیە: ڤیاگرا، سیالیس، یا لیلی، ئەم دەرمانە بۆ کاتێکی درێژ کاردەکات کە دەگاتە نزیکەی 30 سەعات، و لیڤیترا کە 24 سەعات لە جەستەدا کاردەکات، بەڵام کاریگەری ڤیاگرا 12 سەعاتە).

هەروەها دەڵێت: (ئەم دەرمانانە ڕۆڵێکی گەورە دەبینن، نەك تەنها بۆ ئەو کەسانەی پێویستیان پێیەتی بەڵکو بۆ ئەوانەش کە پێویستیان پێ نیە چونکە مرۆڤ وای دەکەن دڵ ئارام بن و باوەڕیان بەخۆیان بگەڕێتەوە.

چارەسەر؟

چۆن کاروبارەکان بەرەوباشتر دەڕۆن دکتۆر میمون لەم بارەیەوە دەڵێت: لەسەر ژن پێویستە دڵئارامی بۆ مێردەکەی بگەڕێنێتەوە پێش ئەوەی هەروژاندنی بۆ دروست بکات، بەوشێوەیە لەگەڵی نەدوێت کە وەك لەگەڵ منداڵێکدا دەدوێت بۆ نموونە تۆ چەند دەچیتە دڵەوە، یا وەك: کێشەکە مەترسیدارنیە، یا گرنگ نیە چونکە پیاو بەوقسانە دڵئارام نابێت.

هەروەها لەسەر ژن پێویستە تورەی خۆی دەرنەخات و دان بەخۆیدا بگرێت، چونکە بەڕای پزیشکان تورەیی و لەدەستدانی دەمار و خۆگرتن لە هەموو هۆکارێك خراپترن لەم حاڵەتانەدا.



هەروەها پزیشکان داوا لە ژنان دەکەن کە پەنابەرنە بەر خۆشی و نوکتە و سوعبەت، چونکە ئەو کەشانە بۆیان هەیە حاڵەتی لێك نزیك بونەوە دروست بکەن. پزیشکان دیسانەوە، لەو حاڵەتانەدا داوا لە ژنان دەکەن خۆیان خۆشی سێکسی بەخۆیان دروست بکەن و داوا لە مێردەکانیان بکەن یارمەتیان بدەن، چونکە یارمەتی دانی پیاو لەو حاڵەتانەدا بۆی هەیە ئەو گرێ کوێرەیان بسرێتەوە و دوریش نیە ببێتە ڕێگەیەکی وروژێنەر بۆ پیاوەکە، چونکە کاری سێکسی بەشبونێکی هاوبەشە لە خۆشەویستی.

فرە خوێنی سوڕی مانگانە

پەرچڤەی: ڕێبوار قەرەداخی

هەندێك ژن بەدەست زۆری کەوتنەسەر خوێنەوە لە سوڕی مانگانەیاندا دەناڵێنن کە تیایدا بڕی خوێنە دەرچوەکە هەموو جارێك زۆر دەبێت و ئەو ژنانەش توشی شەکەتی و ماندوبوون و تێکچوون دەبن لە ژیانی ڕۆژانەیاندا.

ژنێك کە تەمەنی (41) ساڵە لەوبارەیەوە دەڵێت (هەموو مانگێك لە کاتی تێکەوتنم دا، خوێنێکی زۆرم لێ دەڕوات و ئەمەش وا دەکات نەتوانم چالاکیە هەمە چەشنەکانم بەجێ بهێنم و زۆرجار لە ماڵەوە دەمێنمەوە) ئەم ژنە بە دەست زۆری خوێنی ڕویشتووەوە دەناڵێنێت واتە: سوڕێکی مانگانەی بەهێز و درێژخایەنی نا ئاسایی هەیە.

جێی ئاماژەیە ئەم حاڵەتە 30٪ - 35٪ ی ژنان لە نێوان تەمەنی 35 تا 50 ساڵیدا دەگرێتەوە پێوستە ئەوەش بڵێین کە زۆر گرنگە ئەم حاڵەتە لە خوێن بەربوونی مناڵدان جیابکرێتەوە، کە بریتیە لە خوێن بەربونێکی ناڕێك و لە دەرەوەی سوڕی مانگانەدا ڕوو دەدات، بە شێوەیەکی تیۆری ئەگەر ژنێك حەوت (سانتی) لە ڕۆژێکدا بە شێوەیەکی ڕێکوپێك بەکارهێنا، مانای وایە فرە کەوتنە سەرخوێنی هەیە.

هۆکاری بۆماوەیی:

لای هەندێك ژن، کێشەکە بۆ ماوەییە، هەر لەبەرئەوەشە کە چونکە لەناو خێزانەکەیاندا باوە، زۆر بایەخی پێ نادەن، لە بەرامبەریشدا، کۆمەڵێك لەو ژنانەی کە کەوتنە سەرخوێنێکی ئاساییان هەیە و لەپڕ تووشی حاڵەتێکی فرە خوێنی دەبن زۆربەخێرایی دەچن بۆ لای پزیشکی پسپۆڕی ژنان، ئەویش بۆ ئەوەی بزانێت کێشەکە بۆ ماوەییە یان نا، دەکەوێتە شیتەڵکاری خوێن و وێنەگرتنی تیشکی ناوچەی حەوز و گەڕان بەدوای هۆکاری هۆرمۆنی دا، ئەوسا پێکهاتنی خوێن بۆ زانینی ڕێژەی ئاسن لە خوێندا، لێرەدا پێویستە ئاماژەش

...صیمین کە مەرج نیە هەموو کاتێك هۆکاری هۆرمۆنی ...ست بێت بەهۆی ئەو گۆڕانکاریانەی لە جەستەدا ڕوو دەدەن ... تایبەتی لە ژنی گەنج دا، هۆکاری گەلێك لە حاڵەتەکانی ...ە خوێنی دەگەڕێتەوە بۆ لایەنی ئەندامی، و لە زۆر ...حتیشدا بەهۆی بوونی وەرەمێك لە لینجە چینی منالاّندا، ... ئەوەش بێگومان دەبێتە هۆی تێکچوونی هۆرمۆنی ...هەروەها پێویستە لایەنی دەرونیش فەرامۆش نەکرێت چونکە ...ی مانگانە وێنەیەکی ڕەمزی مییەتی بۆ کەسەکە ...کێشێت. لەبەرئەوە هەندێك جار هۆکارەکە دەگەڕێتەوە بۆ تێکچوونی باری دەرونی وەك بوونی کێشە لەنێوان ژن و ...ێ یا حەڵەتی ماتەمی.

تێکچوونی هۆرمۆنی:

... کچ و ژنە گەنجەکاندا تێکچوونی سوڕی مانگانە و ...ەخوێنی دەگەڕێتەوە بۆ تێکچونی هۆرمۆنەکانی

Oviduct
Ovary
Fimbriae
Uterus
Urinary bladder
Pubic bone
Urethra
Clitoris
Labium minora
Labium majora

...ستروجین و پرۆجسترۆن یا لەوانەیە وەك وتمان هۆکارەکە ...ی وەرەمێك بێت لە لینجە چینی منداڵداندا یا وەرەمێکی ...ی بێت. کە جۆری یەکەمیان لەو ژنانەدا هەیە کە ...ی دوروبەری سی ساڵە ئەوەی دوەمیشیان لەو ژنانەدا ...ست نەبێت کە تەمەنیان لە نێوان 40-50 ساڵی دایە. لە ...جیەکی دیاریکراوی دەماخیشدا، سەنتەری هەستەکان ...یە هەروەها وەرگر و پێشوازکارانی هۆرمۆنە سێکسیەکان ... ئەمەش ئەو چون بەناویەکەی لێنۆڕینی ئەندامی و ...ی نێك نەداتەوە، هەروەها گرانی تێگەیشتنی هۆکار و ...گەرەکانیش، ژنێك کە بەدەست فرەخوێنی سوڕی ...سیەوە دەناڵێنێت، سکاڵاکانی لە تەمەنی هەرزەکارییەوە ... پێکرد، لە پاش چەند مانگێکی کەم خوێن لێ ...ستنەکە زیادی کرد وای زانیبو کە ئەوە بارێکی

سروشتیە، بەڵام لەو بارەیەوە هەستی بە شەرمێکی زۆر کردبوو بە تایبەتی لەبەرئەوەی پەیوەندی جوتبونی لەگەڵ مێردەکەیدا وەستاندبوو. کە هەندێك پیاو لەو بارە تێ ناگەن وای لێ دەدەنەوە کە ئەوە جۆرێکە لە ڕەتکردنەوەی ئەوان.

لێرەدا و بە لایەکی دیکەدا ئەو پرسیارە دێتە گۆڕێ: (ئایا ئەم فرە خوێنیە ئارەزوییەك ناگەیەنێت بۆ ڕزگار بوون لە پەیوەندی سێکسی؟)

نەخۆشی کەم خوێنی:

هەندێك لە پزیشکە پسپۆڕەکان لە حاڵەتی فرەخوێنی سوڕی مانگانەدا (کە هەندێك نیشانەی لەگەڵدایە وەك: شەکەتی، تێکچوونی نوستن، فرە هەستیاری.) وا دەزانن حاڵەتەکە پەیوەندی بە کەم خوێنی و کەمی مادەی ئاسنەوە هەیە، لەبەرئەوە بڕێك دەرمانی چارەسەر لەو بارەیەوە دەنوسن کە هەندێك لەوانەی دەبنە هۆی زیادکردنی ئازاری ناوسك، یا ئەوانەن کە خوێن دەگیرسێننەوە.

بۆ چارەسەری تێکچونی هۆرمۆنیش پزیشك، پەنادەباتە بەر چارەسەری هۆرمۆنی، بۆ ئەمەش حەپی دژە سکپڕبوون دەنوسێت ئەوسا هۆرمۆنەکانی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن، بەپێی جۆری هۆرمۆنەکە، پێویستە پزیشك حاڵەتە بنەڕەتیەکە کە فرەخوێنی سوڕی مانگانەیە پشت گوێ نەخات، بەتایبەتی لە کچێکی گەنج دا چونکە ئەگەر چارەسەرنەکرا ئەوا زۆرجار دەبێتە هۆی کەم خوێنی. یا شەکەتی و ماندوبوون یا هەندێك جار دڵەڕاوکێ، لە پاشدا پێویستە هێور بکرێتەوە و تەواوی حاڵەتەکەی تێ بگەیەنرێت هەروەهاپێویستە حاڵەتەکە بۆ دایکەکەشی ڕون بکرێتەوە چونکە دایك ئەگەر بزانێت حەپی دژە سکپڕی بۆ کچەکەی دەنوسێت توشی تۆقان دەبێت، لەو حاڵەتانەشدا کە وەرەمی ڕیشاڵی هەیە ئەگەر وەرەمەکە بچوك بوو ئەوا دەتوانرێت چارەسەری هۆرمۆنی بۆ بەکاربێت، بەڵام ئەگەر گەورەبوو دەتوانرێت بە نەشتەرگەری لابرێت.

دیسانەوە ئەگەر هۆکارەکە بوونی وەرەمێك بوو لە لینجەچینی منداڵداندا ئەوا دەتوانرێت پەنا بۆ نەشتەرگەری و لابردنی ببرێت بۆ ئەو ژنانەش کە لە تەمەنی نا ئومیدی دان دەتوانن خۆیان هەڵی بژێرن ئایا پەنا بۆ نەشتەرگەری یا چارەسەری دژە سکپڕبون یا هۆرمۆنی پرۆجسترۆن دەبەن یان نا؟

یەکبونە ناوکی

پەرچڤەی: تارا عەبدوڵڵا

یەکبونە ناوکی دەبێتە ڕاستیەك لە بەرەنگاربوونەوەی دیاردەی پەنگ خواردنەوەی گەرمی و ئەو ئاکامە خراپانەی کە لێی دەکەونەوە بەهۆی پشت گوێ خستنی چارەسەرکردنی ئەم دیاردە کەشیە ترسناکە، پاڵی بە زۆر لە حکومەتەکان لە ناوچە جیاجیاکانی جیهانەوەتاکە بەدوای جێگرەوەیەك بۆ جۆرەکانی سوتەمەنی ناخاوێن دابگەڕێن کە زۆر لە وولاتانی جیهان بە درێژایی ساڵانی ڕابردوپشتیان پێ بەستبوو.

بێ گومان ئەم کارە بەربەرەکانیەتی گرانە پێویستی بە هەوڵ و تێکۆشانی نا ئاسایی هەیە بە تایبەتی لە کاتی نەمانی هیوادا لە پشت بەستن بە وویستگەکانی ووزە ئەتۆمیە تەقلیدیەکان لە ڕابردوودا وەك چارەسەرێکی سەرەکی و گشتی بۆ کەمی و نەبونی ووزە لە جیهاندا پشتی پێدەبەسترا، ئەو مەترسیانەی پەیوەند بە پاشماوە ئەتۆمی و ئەو ڕوداوانەوە هەیە کە پەیوەستن بەم ووزەیەوە ئەو هیوایەی نەهێشت کە بەم ووزەیە هەبوو، هەروەها کاریگەریەکی خراپی لەسەر نیازی حکومەتەکاندا لە پەنا بردنە بەر ئ ووزەیە وەك لەجیاتیەکی چاوەڕوانکراو هەبوو.

بێجگە لەمانەش تا ئێستا دوو دڵی دەربارەی توانا ووزەی نوێ بوە و هەیە کە لە توانایدا بێت زیاد سەرچاوەیەکی ناوەندی ووزە لە جیهاندا دابین بکا لەبەرئەوە هەوڵدان و پشت بەستن بە بەکارهێنانی سەرچاو ووزەی ئەستێرەکان ئەو پرۆژەیەیە کە لە کاتی هێنان گەیشتن بە قۆناغە پێشکەوتوەکانی ئەم پرۆژەیە بە مەبەس سود وەرگرتن لەم ووزەیە وەك سەرچاوەیەکی خاوێن کە بواری بەرهەم هێنانی ووزەدا پشتی پێدەبەسترێت.

بە هەرحاڵ ئەم هەوڵدانە نەێنییە و ماوەی زیاد لە (ساڵە زاناکان پێوەی سەرقاڵن و کاری تێدادەکەن بە مەبەس سود وەرگرتن لە کردارە یارمەتی خۆر و ئەستێەکان دەد ئەو هێزە ڕوناکیانەی کە ملیارەها ساڵە هەیانە وەك خۆ بمێننەوە، بەدیهێنانی ئەم ئاواتە زاناکانی سەرقاڵ کرد بەوسیفەتەی کە تەنها ڕشێگەی چارەسەرکردنی کەمی

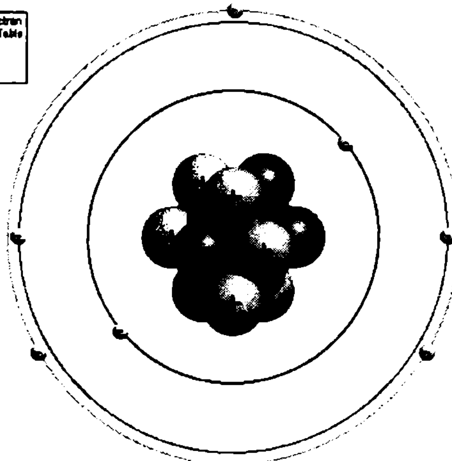
...وونی ووزەیە لە جیهاندا. لە لایەنی زانستیەوە گەردەکانی ...ڕۆجین کە بە شێوەیەکی نا کۆتایی لە ئاوی دەریادا هەن ... سوتەمەنیەکی بنەڕەتی بۆ ئەم ووزەیە،ئەو گەردیلانە بۆ ...ێکی بەرزی گەرمی گەرم دەبن کە هەڵدەوەشێن و ...هۆی دروست بونی ...یان ماددەیەکی بە ئایۆن ...ی بەرز کە ژمارەیەکی ...ن لە ناوکی گەردە بە ...ی بومکان یان ئەلکترۆنە ...ستەکانی تێدایە.

...کاتی بەرز کردنەوەی ...ی گەرمی بۆ ئاستە ...مکەنی گەرما پاش دروست ...ی پلازما یەکبونە ناوکیەکی ...ر ڕوودەدات کە دەبێتە ...ی دەرکردنی بڕێکی زۆر گەورە لە ووزە لە پلەیەک کە یەک ...گرە لەو سوتەمەنیەی لە کرداری یەکبونەکەوە ...چێت بڕێك لە ووزەی تێدایە کە یەکسانە بەو ووزەیەی ... 500 تەن لە نەوتەوە بەرهەم دەهێنرێت کە پێویستی بە ...یت پلەی سەدی یان زیاتر دەبێت تاکرداری یەکبونە ...مکیەکە ڕوبدات.

...چەند سالآنێکی زۆر لە سەرنەکەوتن و نوشستی ...اکان بڕوایان وایو کە لە کۆتایی پڕۆژەکەدان و ...ە بە تەواوەتی بگەن بە ئاواتەکەیان.

...چاوەی ئەو باوەڕەش کە زاناکان لە کاتی ئێستادا ...و دەستکەوتانەوە هەڵدەقوڵێت کە لە پڕۆژەی (گیت) ... دەستیان هێناوە کە تایبەتە بە یەکبوونە ناوکی کە ...یت لە وولاتە ئەوروپییەکان لە لایەنی ئابوریەوە ...رشتی دەکەن و لە ئاری کولهام لە نزیك ئۆکسفۆردەوە ...حێ دەکرێت.

... کۆتایی سالانی هەفتاکانەوە زاناکان لەم پرشۆژەیەدا ...کەن و سەرپەرشتی دەکەن بۆ ڕودانی یەکبوونە ناوکی ...ن ناوە ئامێری (توکاماك) ئەمەش ووشەیەکی ...یە و مانای (شوشەی ئەفسوناوی) یە، کە ژمارەیەك لە ...کان دەگرێنە ئەم شووشەیە و لە ڕشێگەی کارلێك ...ی بولرە موگناتیسیە چرشەکانەوە لەسەر ئەوبارەی خۆی



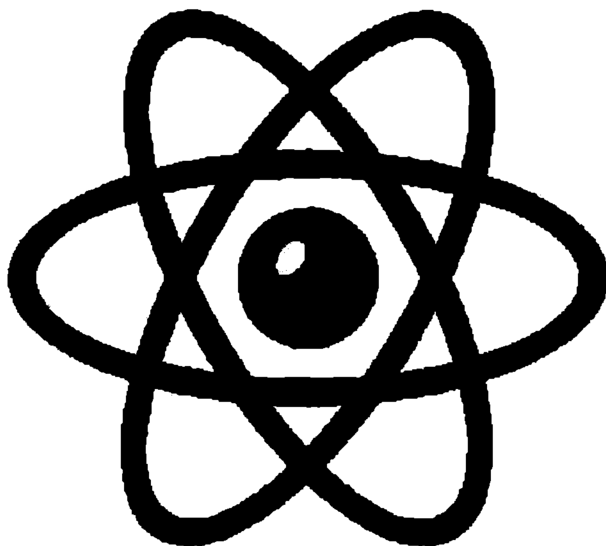
دەهێڵدرێتەوە و پاشان گەرم دەکرێت بەم بەرزکردنەوەی پلەی گەرمیەکەی بۆملیۆنێك پلەی سەدی (سیلیزی) بە بەکارهێنانی تیشکەکانی شەپۆلە بێ تەلیە تیشکاوەریەکان کە زۆر بە ووردی ئاراستە دەکرێن و هەروەها بەهۆی گەردیلە جولە خێراکانەوە. لە سالی 1997دا ئەو زانایانەی کە سەرپەرشتی پڕۆژەی (گیت) یان دەکرد ڕایان گەیاند کە شوشە ئەفسوناویەکە توانی ووزەیەك بەرهەم بهێنێت کە بڕەکەی 16 میگا واتە ئەمیش ئەو ووزەیەیە کە دەتوانێت یەك شار بە تەواوەتی ڕوناك بکاتەوە، بەلآم ئەو دۆزینەوە زانستیە لایەنێکی خراپی هەبوو ئەویش ئەوە بوو ئەو ئامێرەی کە بۆ تواندنەوەکە بەکارهاتبوو پێویستی بە نزیکەی دوو ئەوەندەی ئەو ووزەیە هەبوو کە بەرهەم دەهێنرا. لەبەرئەوە ئەو دۆزینەوەیە هیچ نرخێکی ئابووری نەبوو چونکە ئەگەر مەبەست ئەوەبێت کە ئەو ووزەیە ببێتە سەرچاوەیەکی لەجیاتی ئەوا قەبارەی ئەو ووزەیەی لەو ئامێرەوە بەرهەم دەهێنرێت پێویستە زۆر لەو ووزەیە زیاتربێت کە پێوسیتە بۆ ئیش پێکردنی ئامێرەکە خۆی.

زاناکان بڕوایان وایە کە لەکاتی ئێستادا ڕێگەیەکیان بۆ دەستکەوتنی ئەو ئەنجامە دۆزیوەتەوە ئەم بڕوایەش دوای ئەوەهات کە شارەزا ئەمەریکیەکان لە بواری یەکبونە ناوەکیدا ئامادەیی خۆیان ڕاگەیاند کە یارمەتی و کۆمەکی زانا ئەوروپی و ڕوسی و یابانی و کەنەدییەکان بکەن بۆ دامەزراندنی (کارپێکەری ئەتۆمی گەرمی ئەزمونی) کە یەکەم ئامێرە لەوجۆرە بۆ سووتاندنی پلازما.

ئەم کارپێکەرە بەراستی پڕۆژەیەکیمەزن و تاکە لە جۆرو لە پارە تێچوون و لە قەبارەدا، ئەو پڕۆژەیە لە سالی 2018 دا تەواو دەبێت وەك چۆن زاناکان پلانی بۆ دادەنێن کە درێژی کارپێکەرەکە نزیکەی درێژی بینایەکی 10 نهۆمی دەبێت و نزیکەی سێ ملیار جنیەی ئیسترلینی تێدەچێت، بە شێوەیەکی لۆژیکی ئەم قەبارە و ئەم پارەتێچوونە گەنجاوە بۆ

هەر ئامێرێك كە بتوانێت چاوەڕوانی دەستكەوتنی سەرچاوەیەكی ووزەی ڕووناك كردنەوەی ئەستێرەكان و گەیاندنی بۆسەر زەوی لێبكرێت.

لەگەڵ ئەوەشدا كە زۆربەی زاناكان لەسەر كاریگەری و چالاكی پرۆژەكە كۆكن تا ماوەیەكی كورتی لەمەوپێش دوودڵی ڕاستەقینە دەربارەی توانای ئەم كارپێكەرە لە بەدیهێنانی ئامانجەكەیدا هەبوو، ئەمەریكا لە ساڵی 1995 دا لە دروست كردنی وێنەیەكی هاوشێوە لەو كارپێكەرە پاشەكشەی كرد كە لە كاتی ئێستادا پلان بۆ دروست كردنی دادەنێت، ئەو كارپێكەرە لە قەبارەدا دووئەوەندەی كارپێكەرەكەی پێشوو بوو، بڕوبیانوی پاشەكشەكردنی لەو پرۆژەیە ئەوە بوو كە ئەو ئاواتە نەمێتەدی هۆكەشی ئەو دوو دڵیانە بوو دەربارەی ئەو ڕێگەیەی تیایدا پلازما لەناو ئەو بڕە زۆرە گەرمیە پێویستەدا دەجوڵێنەوە كە بۆ ڕشوودانی كرداری توانەوە كە پێویستە لەگەڵ ئەوەشدا كە هەوڵی جێگیركردنی پلازماكە لە ڕێگەی بواری موگناتیسیەوە دراوە كەچی لەناو ئامێرەكەدا هەڵدەگەڕێتەوە و پەرش و بڵاو دەبێتەوە.



پرۆفیسۆر ستیف كولی شارەزای یەكبونە ناوكی لە زانكۆی ئەمیریال لە لەندەنەوە دەڵێت، ئەم جوڵەجوڵ كردن و جێگیرنەبونە دەبێتە هۆی هەڵاتنی گەرمی بە خێرایەكی زۆر لە پلازماكە وە، و بۆ ئەوەی بەسەر ئەم كارەدا زاڵ بین پێویستە ئامێرەكانی یەكبونە ناوكیەكە ئەوەندە گەورەبن كە ببنە زیادبونی ڕوبەری ئەو كاتەی كە گەرمیەكە پێویستیەتی بۆ هەڵاتن و دزەكردن لە پلازماكەوە.

ئەو پرۆفیسۆرە بڕوای وایە كە لەوانەبێت قەبارەی پێویست بۆ ئەو ئامێرانە بگەنە پلەیەكی زۆر گەورە بەشێوەیەك كە جێبەجێ كردنی پرۆژەكە كارێكی گران بێت كە ئەمەش تارماییەكی خراپی لەسەر ئایندەی پرۆژەكە دەبێت ئەم تارماییەش جارێكی دسكە لە ڕەوینەوەدایە لەم دواییەدا كە توێژەرەوەكان لە پرۆژەی (گیت) دا ڕشایانگەیاند كە ڕێگەیەكی نوێیان لە بەكارهێنانی شەپۆلەبێتەلی و بوارە موگناتیسیەكاندا بۆ كۆنترۆڵ كردنی جوڵەی پلازما دۆزیوەتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ترس هەر هەیە دەربارەی توانای كارپێكەرەكە لە هبرهەم هێنانی ووزەیەكدا كە دەجار لەو ووزەیە زیاتر بێت كە بۆ ئەو كردارە بەكاردەهێنرێت و ئەمەش پاڵی بە هەندێك لەو زانایانەوە نا كە بیر لە دروست كردنی نموونەی دیكە لەو كارپێكەرانە بكەنەوە ئەو توانایانەیان هەبێت كە ئامارژەمان پێدان، هەتا گەر بێتو پرۆژەی كارپێكەرەكە لە سەرئاستی زانستییەوە سەركەوتنیش بەدەست بهێنێت. بەڵام تائێستا ئەو وێنەیە ڕوون نەبۆتەوە كە پەیوەندی بە توانای سەركەوتنی لە للایەنی ئابوریەوە هەیە بە تایبەتی كە تەواوبونی ئەم پرۆژەیە هێشتا 20 ساڵی لەبەردەمدایە، زاناكانی ژینگە ئامارژە بۆ پارە تێچونە نەزانراوەكەی ئەم پرۆژەییە دەكەن كە تایبەتە بە كرداری چاكسازی پێویست بۆ ئەو جۆرە كارپێكەرانە و ڕێگەكانی كۆنترۆڵ كردنی پاشماوە ئەتۆمی و تیشكاوەریەكانی.

لە هەمان كاتدا پشتیوانانی پرۆژەكە وای بۆ دەچن پاشماوەی ئەو جۆرە ووزانە زۆر سادەترین لەو پاشماوانەی كە لەسەرچاوەكانی دیكەوە بەرهەم دێن، دووپاتی ئەوەش دەكەنەوە كە ئەوجۆرە كارپێكەرانە لە لایەنی ئابوریەوە زۆر سەركەوتوو دەبن. لەبەرئەوە و بەهۆی جیاوازی بیروبۆچونەكان ڕاستی ئەم كارە (بەرهەم هێنانی ووزە) مەسەلەیەكی تێك ئاڵاو و ئاڵۆزە چونكە تا ئێستا هیچ ئەنجامێكی تەواوەتی نەدراوە بە دەستەوە، تەنها هیوا و ئاوات بۆ ئەم مەسەلەیە ئەنجام دانی تاقیكردنەوە پێویستەكان و دروست كردنی ئەو كارپێكەرانەیە كە ئاماژ كرد كە تەنها ئەو كاتە كۆتایی بەم مەسەلەیە دێت.

تووکی زیادە لە ژندا

دکتۆرە دڵسۆز جەلال

لەندەن

پ/ئایا تووکی زیادە چی‌یە؟

-[illegible]بوونی تووکە لە هەندێك جێگای نائاسایی سەر [illegible]. جیاوازی لەگەڵ تووکی ئاسایی ئەوەیە کە ئەم [illegible] ئەستور و ڕەشن و زۆر جیاوازن لە تووکە کاڵەکەی [illegible] ئەمەش بەزۆری لەژێر چەناگەو دەموچاودا، یا لەپشت [illegible] و ڕاندایە.

پ/ چی دەبێت بەهۆی زیادبوونی تووك؟

-[illegible] سەرت لەوە سوڕبمێنێت کە پێت بڵێم لە خوێنی [illegible] ئافرەتێکدا کەمێك لە هۆرمۆنەکانی نێر (ئەندروجین) [illegible] چونکە ئەم هۆرمۆنە شان بە شانی هۆرمۆنەکانی [illegible] و پرۆجسترۆن) لە مێدا دروست دەبن، [illegible] هۆرمۆنێکی پیاوانەیە و دەبێت بەهۆی زیادبوونی [illegible]. ئەگەر جەستەت ئەم هۆرمۆنە لە باری ئاسایی [illegible] دروست بکات، ئەوا دەبێت بەهۆی دروست بوونی [illegible] خێرا گەورەبونیان کە هەریەکەیان وەك وتمان [illegible] ڕەشن و زوو گەشە دەکەن لەسەر دەموچاو و لەش [illegible] هەندێك دەرمانیش دەبێت بەهۆی زیادبوونی تووك [illegible]. پزیشکەکەت دەتوانێت بۆت ڕون بکاتەوە [illegible] دەرمانانە.

پ/ئایا چەند ئافرەت تووکیان زیاد دەبێت؟

-[illegible] بەریتانیا ئەوە دانراوە بەوەی ئەگەر هەموو ژنان لە [illegible] 18-38 ساڵی بخرێنە ژێر لێنۆڕینەوە، ئەوا لە هەر 100 ئافرەتییان 10 دانەیان بەکەمی یا بەزۆری تووکی زیادەیان هەیە.

پ/ئایا تووکی زیادە پەیوەندی بە نەتەوەوە هەیە؟

-بەڵێ، تووکی ژن بەپێی نەتەوەکان دەگۆڕێن. چونکە هەندێك نەتەوە بە سروشتی تووکیان زۆرە یا هەندێکیان تووکیان زۆر کەمە ئەمەش پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بە بۆماوەوە هەیە.

پ/ئایا تووکی زیادە چارەسەر دەکرێت؟

بەڵێ چارەسەری جوانکاری تایبەت هەیە کە نایانهێڵێت، لەوانە ڕاکێشان بە موکێش، لێدانی ئۆکسجین، کرێم بۆ لابردنی تووکەکە، کارەبا بۆ دەرکێشانی ڕەگی تووکەکان، لابردنی بە شیلە، یان بە ئامێری ڕیش تاشین.

پ/ئایا ڕیش تاشین مەترسی هەیە لە ژندا؟

-ڕیش تاشین چارەسەرێکی کاتیە بۆ تووك، تووکەکە لە ماوەی یەك دوو ڕۆژدا دەردەکەوێتەوە، دەبێت بەهۆی ئەوەی تووکەکە بەهێزتر و ڕەش تر بێت.

پ/ئایابە ڕیش تاشین تووکەکە خێراتر دێتەوە؟

-بۆ خێرا هاتنەوە ڕاست نیە، بەڵام بە تاشین سەری تووکەکە دێتە دەرەوە زۆر تیژە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ئافرەتەکە وا هەست بکات کە خێراتر دێتەوە و خراپ دەبێت.

پ/ئایا ڕاستە کە تووك لە هاویندا خێراتر درێژ دەبێتەوە؟

-ئەمە ڕاست نیە کە بڵێین توك خێراتر درێژ دەبێتەوە لەچاو زستاندا، لە هاویندا ئافرەت جلی تەنك لەبەر دەکات لەبەرئەوە دەبینرێت.

پ/ئایا کرێم کە بۆ لابردنی تووك بەکاردەهێنرێت بۆ دەموچاویش باشە؟

-هەندێك لەو کرێمانە بۆ دەموچاویش بەکاردێن ئەم کرێمانە دەبن بەهۆی توانەوەی توکەکە لەژێر پێستەکەدا لە ڕێگای چەند کارلێکێکی کیمیاییەوە، ئەمەش دەبێت بەهۆی ئەوەی درەنگتربێتەوە ئەگەر لەگەڵ ڕیشتاشین بەراوردی بکەین. قەسرکردن بە ئۆکسجین، یا بەکارهێنانی شیلە یان دەرهێنانی بە موکێش یان کارەبا ڕێگای دیکەن بۆ لابردنی توکەکان.

پ/ئایا قەسر بە ئۆکسجین هیچ سودێکی هەیە؟

-قەسر ڕێگایەکی هەرزان و ئاسانە، ئەمەش بریتیە لە گۆڕینی ڕەنگی توکەکە بە بەکارهێنانی هەویرێکی تایبەتی لەو جێگایانەی کە تووکیان پێوەیە. ئەم هەویرە بۆ ماوەی 10 خولەك لەسەر جێگای تووکەکە دادەنرێت و بەجێ دەهێڵرێت، دەتوانرێت بۆ دەموچاویش بەکاربهێنرێت، بەلام پێویستە ئەوە بزانرێت هەندێك لەم دەرمانانە دەبن بەهۆی هەستداریەتی لەسەرپێستی هەندێك ژندا و ناڕەحەتی دەکەن.



پ/ئایا سودی بەکارهێنانی کارەبا چی‌یە لەم لایەنەوە؟

-بەکارهێنانی کارەبا لە هەموو ڕێگاکانی دیکە بەسودترە چونکە ڕاستەوخۆ ڕەگی تووکەکان لەناودەبات، و ئیتر هەرگیز توکەکان سەر دەرناهێننەوە، ئەمەش بریتیە لە بەکارهێنانی وزەیەکی کارەبایی زۆر کەم بۆ لەناوبردنی ڕەگی تووکەکە. ئەم ڕێگایە کەمێك ئازاراویە، بەڵام سودی زۆرە، لەبەرئەوە لابردنی تووك بە کارەبا کاتی زۆری دەوێت، چارەسەرکردنی تووکی دەموچاو بەندە بە ژمارەی تووکەکانەوە هەروەها بە بڕی وزە کارەباییەکەوە کە بەکاردێت، لەبەرئەوە ئەمە پێویستی بە یەك ساڵ تا دە ساڵ هەیە، و زۆریشی تێ‌ناچێت.

پ/ئایا بەڕێگای پزیشکی تووك زۆری چۆن چارەسەر دەکرێت؟

-زۆر ڕێگای پزیشکی هەن بۆ لابردنی تووکی زیادە، هەندێکیان ڕێگای کاتین و هەندێکیشیان درێژخایەنن، و هەندێکیان پشت بە بەکارهێنانی دەرمانەوە دەبەستن، یەکێك لە ڕێگا سەرکەوتوەکان بەکارهێنانی حەپی دژی سکپڕییە، بەتایبەتی ئەو جۆرەیان کە پێ‌ی دەوترێت جووتە، چونکە هەردوو هۆرمۆنی (ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن) ی تێدایە. ئەم حەپە دەبێت بەهۆی کەمکردنەوەی تووکەکە، چونکە هۆرمۆنی نێر (ئەندرۆجین) لە خوێنی ژنەکەدا هەیە و لەلایەن هێلکەدانەوە دروست دەبێت، ئەم حەپە بڕی ئەو هۆرمۆنە کەم دەکاتەوە و ڕێژەی هۆرمۆنی مێ زیاد دەکات.

یەکێکی دی لەو ڕێگایانە بەکارهێنانی ئەو حەپانەیە کە دژی ئەندروجینن. ئەمانە مادەی ئەنتی ئەندروجینیان تێدایە کە بریتین لە جۆرێك پرۆجسترۆن و نایەڵن ئەندرۆجین (واتە هۆرمۆنی نێر) لە جەستەی ژنەکەدا کاری خۆی بکات. ئەم دژە ئەندروجینانە، یەکسەر دەچن بۆ سەر ڕەگی تووکەکان و نایەڵن ئەندرۆجینەکە بگاتە ئەوێ و گەشە بە تووکەکان بکات یا وا لە ئەندروجینەکان دەکات کە نەتوانن لەسەر خانەکانی ڕەگەکە کاری خۆیان بکەن هەروەك چۆن کلیلێك بەکاربهێنیت بۆ قفڵێك هی خۆی نەبێت و نەیکاتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو ئەندرۆجینەی لە لەشی ژنەکەدایە نەتوانێت کاریگەری بکاتە سەر تووکەکان، ئەمە سەرەڕای ئەوەی چالاکی هێلکەدانەکانیش بۆ دروستکردنی ئەندرۆجین کەم دەکاتەوە، کەواتە کەمتر لەو هۆرمۆنە لە هێلکەدانەکاندا دروست دەبێت.

پێویستە ئەوەش بزانرێت کە بڕێك ئەندرۆجین لە سەرەگورچیلە ڕژێنەکانەوە دروست دەبێت کە پێیان دەوترێت ئەدرینالە ڕژێن، بۆیە دەرمانێك هەیە کە پێ‌ی دەوترێت (گلۆکۆ کۆرتیکۆید) زۆر سودی هەیە لە لابردنی تووکی زیادەدا چونکە ڕێگا لە دروستبونی ئەندرۆجین دەگرێت و بەوەش گەشەی تووکەکان دەوەستێت و نامێنن.

پ/کەی هەست بە چاك بونەوە دەکەم پاش بەکارهێنانی دەرمان؟

-بەلایەنی کەمەوە سێ مانگت دەوێت تا بە تەواوی یا بەزۆری هەست بە کەمبوونەوەی تووەکەکان بکەیت، و لە هەندێك حاڵەتدا زیاتریش.

پ/ئایا دەتوانم دەرمان و ڕێگانی جوانکاری بەیەکەوە بەکاربهێنم؟

-بەڵێ زۆرجار وا پێویست دەکات کە ڕێگاکانی لابردنی تووك بەردەوامی بەکاربهێنرێت، لە لایەکەوە تا حەپەکان دەست بە ئیشی خۆیان دەکەن تۆ دەتوانیت بە ڕێگاکانی پێشوش، تۆ کەکان کەم بکەیتەوە و لایان بەرێت.

جوتبوون لەکاتی سکپڕیدا

پەرچڤەی: دانا قەرەداخی

سکپڕی کاتێکە کە گۆڕانکاری لە هەردوو هاوسەرەکەدا [illegible] دەکات، لەوانەش گۆڕانکاری لە پەیوەندییە [illegible]ـکانیاندا، لەوانەیە لە ماوەی سکەکەدا ژن‌ومێرد [illegible] سۆز و خۆشەویستی بۆ یەکتر دەربڕن، هەربۆیە [illegible] و جوتبوون کارێکی گرنگە بۆیان.

[illegible] ژن‌ومێرد هەندێك پرسیاریان [illegible] پەیوەندی سێکسی لەکاتی [illegible] هەبێت، ئەمەی خوارەوە هەندێك [illegible] بۆ وەڵامی ئەو پرسیارانە.



[illegible] ژن لەکاتی سکپڕیدا تەندروستی [illegible] کێشەی نەبوو، ئەوا جوتبوون هیچ [illegible] نیە و دەشتوانێت بگاتە لوتکەی [illegible]گازم) منداڵ بەهۆی تورەکەی ئەمنیۆنەوە کە پڕە لە [illegible] ئەمنیۆن لە هەموو کێشەکان دەپارێزرێت، هەر بۆیە ژن [illegible] پەیوەندی جوتبونی لەگەڵ مێردەکەیدا تا نزیك نۆ [illegible] دەوەستێنێت.

ئەو ژنانەی کێشەی لەبارچونیان هەیە وا باشە کە لە مانگی یەکەمی سکدا جووتبوون بوەستێنن، هەروەها بە شێوەیەکی گشتی لە کۆتایی سکەکەدا واتە مانگی نۆیەم. هەرچۆنێك بێت باشترین بەڵگە بۆ جوتبوون ژنەکە خۆیەتی، ئەگەر هەستی بە هیچ ئازار و ناڕەحەتیەك نەکرد و تەندروستی باش بوو وەك وتمان جوتبوون هیچ زیانێکی نیە لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك هۆی کەم هەن کە پزیشك قەدەغەی جوتبوون دووهاوسەرەکە دەکات یا زۆر بەکەمی ڕێگا دەدات، لەوانە:

*مێژوی لەبارچوون.

*مێژوی منداڵبونی نەبەکام.

*بوونی درم و نەخۆشی لە مێردەکەدا.

*بوونی چەند کۆرپەلەیەك پێکەوە لە سکەکەدا.

*خوێن بەربوون بەهۆی جوتبوونەوە.

*دڕاندنی تورەکەی ئەمنیۆن یا هاتنەدەرەوەی شلە لە زێوە.

لە سێ مانگی یەکەمی سکەکەدا هەندێك ژن تووشی دڵ تێکەڵهاتن، ڕشاندنەوە و ماندوبوون و شەکەتی دەبن، ئەوەش بێ گومان کار دەکاتە سەر ئارەزویان بۆ جوتبوون، هەروەها بوونی میزە چوڕکێ کاریگەرییەکی خراپی لەسەر ئارەزوی سێکسی هەیە، هەندێك ژن وا بیردەکەنەوە کە جوتبوون هەموو ئەمانە دەهروژێنێت. لەبەرئەوە لە هەموو کاتەکانی پێش سکپڕیەکە ئارەزویان بۆ جوتبوون زیاتر کەم دەبێتەوە.

لە سەرەتای سکەکەوە مەمکەکان نەرم دەبنەوە تا نزیك کۆتایی. هەندێك ژن وا هەست دەکەن هروژاندنی مەمکەکان لەو کاتانەدا کارێکی زۆر ناخۆشە و پێی وەڕس دەبن، بەڵام هەندێکی دییان پێیان خۆشە. کاتی سکپڕی یەکێکە لەوکاتە هەرە گرنگانەی ژیانی ژن بۆ ڕاهاتن لەسەر ئەو گۆڕانە هەمەچەشنانەی لەو ساتانەدا تیایدا ڕوو دەدات لەبەرئەوە هەندێك ژن زۆر بە خێرایی لەسەر ئەو گۆڕانکاریانە ڕادێن و نایەڵن هیچ کاریگەرییەك لەسەر هەندێك جۆری پەیوەندی سێکسی خۆیان و مێردەکانیان بکات و چالاکیە سێکسیەکانی وەك (ماچ، یاریکردن، بەدەست بۆ یەکتری، دەم) بەکاردەهێنن و چێژی لێ وەردەگرن.

لە سێ مانگی دووەمی سکەکەدا بەشێکی هەرە زۆری ئەو نارەحەتیانە نامێنن کە لە سێ مانگی یەکەمدا هەبوون و سەرلەنوێ ژن هێز و وزەی بۆ دەگەڕێتەوەو ئارەزووی تەواوی جوتبوونی ئەگەر کەم بوبێتەوە یا نەمابێت، بۆی دەگەڕێتەوە، و زۆرتر لە جاران هەست بە مێیەتی خۆیان دەکەن و، زێ لە جاران لینج و تەڕتر دەبێت. تا منداڵەکەش گەورەتر بێت و زیاتر پەستان بخاتە سەر حەوز، ئارەزویان بۆ جوتبوون زیاتر دەبێت. هەندێك ژن وا هەست دەکەن کە زۆر لە پێش سکەکەدا ئارەزوی سێکسان بەرزبۆتەوە و زۆر لە جاران زووتر دەهروژێن.

بەڵام پێویستە ئەوە بزانین کە بەرکەوتنی نەخۆشیە سێکسیەکان (Std) لەم کاتانەدا زۆر زیانی لە جاران زیاترە، چونکە هەر میکرۆبێك کە لە ڕێگای جوتبوونەوە بۆ دایکەکە بێت ئەگەری گواستنەوەی بۆ کۆرپەلەکە زۆر زۆرەو دەبێتە هۆی زیانێکی زۆر بۆی بۆیە لەو حاڵەتانەدا بەکارهێنانی کۆندۆم مەرجێکی بنەڕەتیە لە پێناوی ئەوەی منداڵەکە سەلامەت بێت و هیچ میکرۆبێکی بۆ نەگوێزرێتەوە.

هەروەها کێشی زۆری مێرد لەسەر سکی ژن لەکاتە دواییەکانی سکپڕیدا هەموو کاتێك کاریگەرییەکی باشی نیە، بۆیە هەندێك هاوسەر ڕێگای دیکە بەکاردەهێنن وەك پاڵکەوتن بەلادا- ڕووبەڕوو یا بە پێچەوانەوە. وا باشە ژنومێرد لەو کاتانەدا هەوڵنەدەن چوك زۆر بچێتە قوڵاییەوە. هەروەها بەکارهێنانی سەرین یا کرێم لەم کاتانەدا سودیان زۆرە و ئەو نارەحەتیانە کەم دەکەنەوە.



هەروەها جوتبوون کە کاتێك ژن لەسەرەوەبێت، زۆرباش نیە چونکە چوك زیاتر دەچێتە قوڵاییەوە و هروژاندنی مەمکەکانیش دەبێتە هۆی ڕژاندنی مادەی ژەگ (کولوسترەم Colostrum) کە شلەیەکی ڕونی زەردباوە و سروشتیە و هیچ زیانێکی نیە. ئەو ژنانەی کە ئەگەر مەترسی لەبارچونیان لێ دەکرێت پێویستە زۆر دوربکەونەوە لە هروژاندنی مەمکەکان و جوتبوون و ئۆرگازم، هەروەها لە هەموو حاڵەتێکدا لەدوا هەفتەکانی سکەکەدا دورکەوتنەوە لە جوتبوون چونکە جوڵەکانی ئۆرگازم ڕەنگە ببێتە هۆی منداڵبونی پێش وەخت، یا کەوتنە سەرخوێن هتد...

وەك لە پێشەوە ئاماژەمان پێدا، ئەگەر جووتبوون نەتوانرا یا نارەحەت بوو، یا کێشەی دروست کرد دەتوانرێت لەو ماوەیەدا تەنها باوەش پیاکردن، دەست پێداهێنان، ئەو ڕۆڵە ببینن و هاوسەنگیەك لەو بارەیەشەوە بۆ هەردوولا پەیدابکەن.

پێویستە ئەوە بزانین کە لەوکاتانەدا پیاو و ژن جۆرێك لە نزیك بوونەوە و گۆڕینەوەی هەستی جوانیان دەبێت. چونکە سکەکە خۆشەویستی زیاتر دەهروژێنێت و زووتر میهرەبانیان پێ دەبەخشێت بۆیە زۆر پێویستە پیاو لەو کاتانەدا لە جاران زیاتر سۆز و خۆشەویستی خۆی بۆ ژنەکەی دەربخات و هەمیشە دڵنارامی بکات و پەرۆشی بۆ خۆی و سکەکەی بۆ دەربخات ڕەنگە لەو کاتانەدا باوەشێکی توند و ماچێکی گەرم جێی زۆر شت بگرێتەوە.

سەرچاوە:
Intercourse During pregnancy
McKinley Health center
(McKinley. Uiue)

ئەو ڕووەکانەی کاریگەری هۆرمۆنیان هەیە

نووسینی: دانا محەمەد

هۆرمۆنەکان دەردراوی کوێرە ڕژێنەکانن Endocrine و کاریگەرییەکی زۆریان لەسەر فەرمانە genes ـشتیەکانی جەستە هەیە، ئەوانەش یا ڕاستەوخۆ کاریگەرییان لەسەر زاوزێ هەیە و پێیان دەوترێت هۆرمۆنە ـسیەکان وەك تێستۆستیرۆن کە هۆرمۆنی نێرە یا ـمۆنی پرۆجسترۆن کە بە هۆرمۆنی سکپڕی ناسراوە و ـمۆنی ئیسترۆجین کە بە هۆرمۆنی ـ ـسراوە. و هۆرمۆنی پرولاکتین کە ـسـتە بە دەردانی شیر لە مەمکدا.

ـ ـەو هۆرمۆنانەن کە کۆنترۆڵی ـسە ـی خۆراك دەکەن وا لەجەستە ـ ـە کە سود لە توخمە خۆراکیە ـیەکان ببینێت وەك هۆرمۆنی ـ ـ کە پەنکریاس دەیڕژێنێت و کار دەکاتە سەر میتابۆلیزمی شەکر و هۆرمۆنی سایرۆکسین کە ڕژێنی دەرەقی دەیڕژێنێت و کاریگەرییەکی سەرەکی لەسەر مادە پرۆتینەکان و کاربۆهیدرەیت هەیە. ئەم هۆرمۆنانە مادەی بنەڕەتی چارەسەر و پێویستن بۆ تەندروستی مرۆڤ بەڵام نرخیان لە بازاڕدا گرانە و دەستکەوتنیشیان زەحمەتە، لەبەرئەوە توێژینەوەی زۆر لەسەر ڕووەك کراوە و لە ئەنجامدا زاناکان بۆیان دەرکەوتوە کە گەلێك ڕووەك کاریگەری هۆرمۆنیان بۆ جەستە هەیە:



یەکەم-ئەو ڕوەکانەی کاریگەری هۆرمۆنی مێینەیان هەیە:

ئەمانە ئەو ڕووەکانە دەگرنەوە کە کاریگەری هۆرمۆنی ئێسترۆجینیان

هەیە و کۆنترۆڵی فەرمانەکانی ئەندامی زاوزێی مێ دەکات و ڕاستەوخۆ هێلکەدان دەیڕژێت و دەیکاتە خوێنەوە، لە توێژینەکاندا دەرکەوتوە کە هەندێك لەو ڕوەکانە کاردەکەنە سەر خانەکانی زێ و گەشەی منداڵدان لەبەر ئەوە ئەمە وای لێ دەکات هەروەك هۆرمۆنی مێ (ئیسترۆجین) لەسەر ئەو ئەندامانە کاربکەن، لەو ڕوەکانە ڕوەکی (وێنجە –clover) ە کە خۆراکی گیانەوەرانە، لە توێژینەوەکاندا دەرکەوت کە کاریگەری "ئیسترۆجینی" بەهێزی هەیە کاتێك لەسەر گیانەوەرانی تاقیگە، تاقی کرایەوە، لێرەدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدەین کە ئەم کاریگەری هۆرمۆنیەی هۆکارێکە بۆ کەمی ڕێژەی پیتێن و توانای زاوزێ لە هەندێك گیانەوەردا، چونکە دەرکەوتوە کە لەوەرزی پێگەیشتنی وێنجەدا سوڕی زاوزێ ئەو گیانەوەرانە تێك دەچێت، و لەهەندێك جاردا ڕێژەی سکپڕبوون بەهۆی کاریگەری ئەم خۆراکەوە تێك دەچێت.

هەروەها دەرکەوتوە کە (ناوکی فەریکە خورما) کە خۆراکێکی دیکەی گیانەوەرانە، هەمان ئەو کاریگەرییەی هەیە، وێنجە و ناوکی فەریکە خورما لەگەڵ ئەو کاریگەرییە هۆرمۆنەی لەسەر ئەندامە زاوزێیەکانی مێ هەیانە لەهەمان کاتدا کاریگەرییەکی خۆراکی زۆر پڕ بایەخیشیان هەیە لەسەر قەڵەوکردنی گیانەوەر، چونکە کاریگەری ئیسترۆجینی دەبێتە هۆی زیادکردنی کێشی ئەو گیانەوەرانە و گەشەیان ئەمەش وا دەکات کە ئەو ئالیکانە سودێکی زۆریان لە زیادکردنی بڕی گۆشتی ئەو گیانەوەرانە هەبێت، تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە کە ناوکە خورما تاڕادەی 15٪ کێشی لەش زیاد دەکات.

هەروەها دەرکەوتوە کە ڕازیانە (anise) و ڕۆنەکەی یا پاڵفتەکەی هەمان کاریگەری هۆرمۆنی مێی هەیە، ئەگەر ڕۆنی ڕازیانە بە بڕێکی کەم ئەوا کاریگەری هۆرمۆنی نێری هەیە، بەڵام دەرکەوتوە ئەگەر بە بڕی زۆر وەرگیرا ئەوا دەبێتە هۆی دابەزینی



کاری هۆرمۆنی نێر، ئەوەش دەری دەخات کە وەرگرتنی ڕازیانە بە بڕی زۆر دەبێتە هۆی دابەزینی توانای سێکسی نێر.

هەروەها دەرکەوتوە کە بنەبەڵەك licorice) هەمان کاریگەری ئیسترۆجینی هەیە، دەرکەوتوە ئەگەر بە بڕی زۆر وەرگیرا ئەوا کاریگەری دژانەی دەبێت بۆسەر هۆرمۆنی سکپڕی (پڕۆجسترۆن) لەبەر ئەوە سکپڕبوون کەم دەکاتەوە، هەروەها ڕۆنی دەنکە هەنار) هەمان کاریگەری هۆرمۆنی هەیە و تاقیکردنەوەکان سەلماندویانە کە ئەم ڕۆنە دەبێتە هۆی زیادکردنی دروستکردنی خانەکانی زێ و گەشەی منداڵدان.

دووەم– ئەو ڕوەکانەی کاریگەری نێرە هۆرمۆنیان هەیە:

تێستۆستیرۆن کە هۆرمۆنی نێرە و ڕاستەوخۆ لە گونەکانەوە دروست دەبێت و کاردەکاتە سەر فەرمانەکانی کۆئەندامی نێر لە مرۆڤدا و کۆنترۆڵی فەرمانە زاوزێیەکان دەکات. لەبەرئەوە تاقیکردنەوە لەسەر گەلێك ڕوەك کراون بۆ دەرخستنی هەمان کاریگەری نێرە هۆرمۆن تیایاندا. لە تاقیکردنەوەکاندا دەرکەوتوە کە "پیازonion" هەمان کاریگەری ئەندرۆجینی هەیە واتە وەك کاریگەری تێستۆستیرۆن وایە ودەبێتە هۆی گەشەی ڕژێنی پڕۆستات و تواوە چیکڵدانە و سیفەتە نێرینە جیاوازەکانی نێر بەهێز دەکات. هەروەها دەرکەوتوە کە پیاز لێدانی دڵ زیاد دەکات و جوڵەی ڕیخۆڵە و منداڵدان خێرا دەکات، لە هەمان کاتیشدا ڕێژەی شەکر لە خوێندا دادەبەزێنێت و دەتوانێت بۆ چارەسەری شەکرە بەکاربێت.

هەروەها (نیسك) دەرکەوتوە کە کاریگەری هۆرمۆنی وەك هۆرمۆنی سروشتی نێر هەیە، لەبەر ئەوە دەتوانرێت بۆ چارەسەری لاوازی سێکسی بەکاربێت و بۆنەوەش دەتوانرێت لەگەڵ پیازدا بەکاربێت یا لەگەڵ نێرە هۆرمۆنی سروشتی بۆ زیادکردنی کاریگەرییەکەی.

هەروەها دەرکەوتوە کە (گەڵای توو mulberry) کە خۆراکی تەواوی کرمی ئاوریشمە کێشی تواوە چیکڵدانە بە پلەیەکی زۆر زیاد دەکات. دەریش کەوتوە کە کاریگەرییەکەی هەروەك کاریگەری نێرە هۆرمۆنی سروشتی وایە. هەروەها ڕیخۆڵە چالاك دەکات و ڕێژەی شەکر لە خوێن و میز دادەبەزێنێت و وای لێ دەکات لە نەخۆشی شەکرەدا زۆر بە کەڵك بێت.

سێیەم- ئەو هۆرمۆنانەی کاریگەری هۆرمۆنی گرژ کەریان
ـب

ـە ڕوەکانە بە هێزە کاریگەرە کرژکەرەکەیانەوە
ـەـرێنەوە لە ماسولکەکانی منداڵداندا،
ـ



ـە ـبنە هۆی وریاکردنەوەی جوڵە و چالاککردنی گرژبونی
ـرتـ کاریگەری هەروەك هۆرمۆنی پتیوترین pitutrin
ـ کە پالفتەی ژێر مێشکە ڕژێنە pituitary gland، ئەم
ـوە بۆ کاتی منداڵبون بەکاردێت بۆ ئەوەی کرژبون لە
ـ ـەکانی منداڵداندا بە ڕێکوپێکیدروست بکات و یارمەتی
ـ ـی منداڵەکە بدات بۆ ئەوەی بە ئاسانی لە دایك ببێت.

ـ ئەنجامی توێژینەوەکانەوە دەرکەوتوە کە ڕوەکی لیوپین
ـور کە بە عەرەبی پێی دەڵێن (ترمس) کاریگەرییەکی
ـێزی لەسەر ماسولکەکانی منداڵدانەوە هەیە و ئەگەر
ـیتـ کاتی لە دایکبوونەکەدا بە بڕی زۆر وەرگیرا دەبێتە
ـی ـبارچوونی منداڵەکە بە تایبەتی ئەگەر بە تەنهاو بە
ـر خورا.

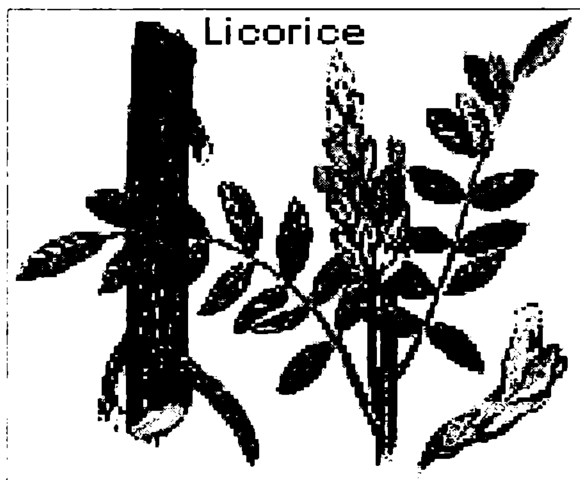
هەروەها (خورمای کاڵ) دەرکەوتوە کە وریاکەرەوەیەکی
ـە بۆ جوولەی منداڵدان و زیادکردنی هێزی گرژبوون تیایدا
ـتی لە دوامانگەکانی سکەکەدا یا نزیك کاتی
ـ ـونەکە. لەو ئاژەڵانەشدا کە ئاوس نین، یا لەسەرەتای
ـ ـوونەکەدا دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ماسولکەکانی
ـ ـ و کرژبونەکانی لەدواساتەکانی سکەکەدا ئەوەش
ـێت هۆی منداڵبون بە ئاسایی هەروەهاڕوەکی تۆلەکە
ـ ـکـ Jews mallows (الملوكية - الملوخية)
ـ ـگەرییەکی بەهێزی لەسەر ماسولکەکانی منداڵدان هەیە،
ـرتـ ئەو لەبارچونانە ڕوون دەکاتەوە کە لەو ئاژەڵانەدا
ڕوودەدات کە تۆوەکەی دەخۆن، بۆیە وا چاکە تۆوەکەی نەدرێت بە ئاژەڵی گەورە، یاروەکەکە بە گەورەیی بە ئاژەڵ نەدرێت نەوەك تۆوی گرتبێت بۆ ئەوەی نەبێتە هۆی لەبارچوون..

هەروەها تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە کە (تۆو پەموو) ماسولکەکانی منداڵدان بەهێز و چالاك دەکات و یارمەتی جوڵەی دەدات، لەبەرئەوە دەتوانرێت لە سوری مانگانەدا بەکاربێت بۆ ئاسانکاری لە کەوتنە سەرخوێن دا هەروەها لە سکپڕیشدا دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ماسولکەی لاوازی منداڵدان و زیادکردنی گرژبوون.

یا ڕوەکی قەدەقینە (کینا) کە کاریگەرییەکی زۆر بەهێزی لەسەر منداڵدان هەیە، هەروەها دەرکەوتوە کە پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لەنێوان قەنەقینە و هەندێك لە هۆرمۆنەکانی جەستە و کە یارمەتی گرژبونەکانی منداڵدان دەدەن، ئەوەش ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە ئەگەر ئەم ڕوەکە لەگەڵ پتیوترین دا وەرگیرا کاریگەرییەکی باشی دەبێت.

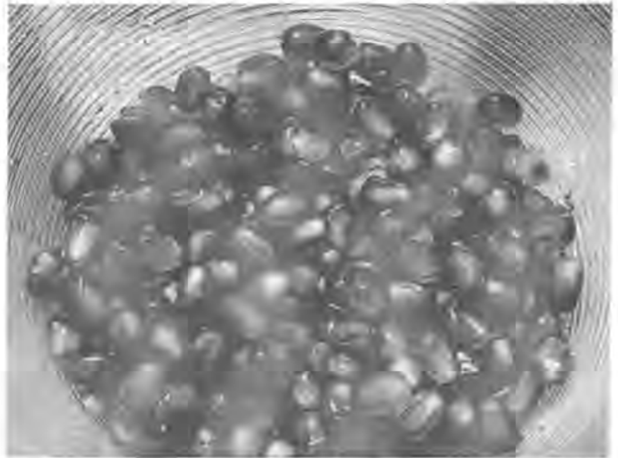
دەریش کەوتوە کە خەیاریش کاریگەرییەکی زۆری لەسەر گرژبونی منداڵدان هەیە چونکە ڕاستەوخۆ کار لە ماسولکەکان دەکات :

سەرەڕای ئەمانە پولکە و تونکڵی گەنمە شامی هەمان کاریگەریان لەسەر گرژبونەکانی منداڵدان هەیە. لەبەرئەوە پێویستە لەکاتی سکپڕی دا زۆر نەخورێن بە تایبەتی



مانگەکانی سەرەتای سکەکە.

چوارەم- ئەو ڕوەکانەی کاریگەری هۆرمۆنیان لە دابەزاندنی ڕێژەی شەکردا هەیە:



ئەم کۆمەڵە ڕووەکە لە کاریگەری ئەو مادە خۆراکیانەی تیایاندایە وەك هۆرمۆنی ئینسولین کار دەکەن کە ڕژێنی پەنکریاس دەیڕژێت و بە چارەسەری یەکەم دادەنرێت لە بەرزە شەکرەی خوێندا لەو کەسانەی کە تووشی شەکرە بون.

و لەبەرئەوەی دەرزی لێدان بەردەوام بە ئینسولین ناڕەحەتیەکی زۆر بۆ هەندێك نەخۆش پەیدا دەکات. هەروەها وەرگرتنی دەرمانیش لە ڕێگای دەمەوە هەندێك باری نائاسایی بۆ هەندێك نەخۆش دروستدەکات. ئەمە وای لە زاناکان کرد کە بگەڕێن بە دوای ئەو ڕووەکانەی هەمان کاریگەیان هەیە و دەشتوانرێت بە ئاسانی دەست هەموو کەسێك بکەون، ئەو مادانە دەتوانرێت بەتەنها بەکاربێن یا لەگەڵ ئینسولین و مادەی دیکەدا بە پێی بارودۆخی نەخۆشەکە و هۆکارەکانی توشبوونی. جێی ئاماژەیە کە لەژێر هەندێك بارودۆخی تایبەتی دا لە گیانەوەری تاقیگەدا شەکرە دروست بکرێت، لە پاشدا دیاریکردنی ڕێژەی شەکر لە خوێنیدا، لە پاشدا توانراوە پاڵفتەی ئەو ڕووەکانە بە خواردن یا بەدەرزی بیان درێتێ، دەرکەوتوە کە پاش ماوەیەکی کەم ڕێژەی شەکر لە خوێندا دابەزیوە.

لەو ڕووەکانە کە کاریگەرییان هەروەك هۆرمۆنی ئینسولین وایە (گەڵای تووە) کە تا ڕادەیەکی زۆر ڕێژەی شەکریانی هێناوەتە خوارەوە، سەرەڕای ئەوەی کە پاڵفتەی ئەم گەڵایانە ڕیخۆڵە چالاك دەکات و کەمێکیش پەستانی خوێن دادەبەزێنێت. هەروەها (گەڵای بی) دەرکەوت کە کاتێك پاڵفتەی ئاوی ئەم ڕووەکە بەدەم یا بەدەرزی وەردەگیرێت ڕێژەی شەکر لە گیانەوەرانی تاقیگەدا دادەبەزێنێت کە لەوەپێش ڕێژەی شەکریان تیادا بەرزکردبوونەوە، هۆی

ئەمەش ئەوەیە چونکە مادەی (سالیسنین) ی تێدایە کە تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە کە ڕێژەی شەکر دادەبەزێنێت.

کەلەرمیش یەکێکە لەو ڕووەکانەی کە تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە کە پاڵفتەکەی ڕێژەی شەکر دادەبەزێنێت. هۆی ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ڕێژەیەکی زۆری (گۆگرد) ی

تێ



دایە سەرەڕای بوونی هەندێك پێکهاتە کە تیایدایە و ڕاستەوخۆ لەناو ئینسولینان.

(پیاز) یش بە سەوزی یا بە وشکی دەرکەوتوە کە پاڵفتەکەی ڕێژەی شەکر تاڕادەیەکی دیار لە خوێندا دادەبەزێنێت، لەبەرئەوە لە حاڵەتی بوونی شەکرەدا بەسودە سەرەڕای ئەوەی پیاز خۆی وەك باسمان کرد چالاککەرێکی باشی ڕیخۆڵەو دڵ و مناڵدانە ئەمەش وای لێ دەکات ڕەوان بێت و دڵ بەهێز بکات و کاتی کەوتنە سەرخوێن لە ژنان ئاسان بکات.

سەرەڕای ئەم ڕووەکانە، هەوێنی بیرە و پاقلەی سەوز دیسانەوە ڕێژەی شەکر دادەبەزێنن.

لێرەدا دەردەکەوێت کە نەخۆشانی شەکرە دەتوانن هەندێك لەم ڕووەکانە وەرگرن بۆ دابەزاندنی ڕێژەی شەکر تیایاندا.

هەروەها دەتوانن سود لەم ڕووەکانە وەربگرن بۆ کەمکردنەوەی بەکارهێنانی ئینسولین لە چارەسەردا.

ئایا ڕۆڵی باوک دەمرێت وخێزانی بایۆلۆژی بزر دەبێت؟

نوسینی: دکتۆر ئەحمەد ئەبو زەید

ڕۆشنا ئەحمەد پەرچڤەی کردووە

[illegible] سستمی خێزان بەرەو دوا دەکشێتەوەو؟ ئایا ئەرك و [illegible] کۆمەلایەتیەکەی لە بەردەوامیی ژیاندا لەدەست دەدات؟ [illegible] شێوەی پەیوەندییەکانی دیکە بەدی دەکەین کە [illegible] بەسەر ئەو پرەنسیپە بایۆلۆژییەی ئەندامانی [illegible] یەکەوە دەبەستێت؟

[illegible] دەچێت ئەو پەرەسەندنە خێرا و بەدوایەکدا هاتووەی [illegible] و تەکنۆلۆژیا لەم چەند ساڵەی دواییدا بەسەر [illegible] هێنا، کۆمەڵگەی مرۆیی ناچار بکات لە زۆربەی [illegible] کۆمەلایەتیەبنەڕەتیەکاندا بە هەڵوێستی خۆیدا [illegible] ئەوسستمانەی کە بە درێژایی چاخەکانی مێژوو بە [illegible] ڕاگر و دامەزراو و کۆڵەکەکانی ژیانی کۆمەلایەتی [illegible] هەروەها سەرلەنوێ بە زۆربەی شێوەکانی ژیانە باو [illegible] یەکەیدا بچێتەوە و هەندێك گۆڕانکاری ڕیشەی تیادا بە ئەنجام بدات تاوەکو لەگەڵ بارودۆخە نوێیەکاندا بگونجێت.

وا چاوەڕوان دەکرێت لە داهاتوویەکی نزیکدا نوێ بێتەوە و دەست لە هەندێکی ئەو بیرۆکانە هەڵگرێت کە هەمیشە وا لەبەرچاو گیراوە کە مەرجە دانپێدانراوەکانە و شایانی مشتومڕ یان قسە لەسەرکردن نییە، هەروەها خۆی بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەندێك گۆڕان ئامادە بکات کە بەسەر ئەو سستمە کۆمەلایەتیە بنەڕەتانەدا دێت، بگرە ئەوەش کە ڕەنگە ڕووبەڕووی مەترسی بزربوون یان نەمان و لەناوچوونی دەکات. بە ڕای زۆر کەس ڕەنگە مەترسیدار ترینی ئەو گۆڕانانە ئەوەبێت کە دوچاری سستمی خێزان دەبێتەوە، کە هەردەم پاڵپشت و کۆڵەکەی بایۆلۆژی بنەڕەتی دانراوە لە دامەزراندنی ژیانی کۆمەلایەتی و بەردەوام بوونی ڕەگەزی

مرۆییدا، چونکە هەندێك نیشانە هەن کە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن: پرەنسیپە بایۆلۆژییە گرنگەکان کە لە نێو پەیوەندییە زایەندییە ڕێگە پێدراوەکاندا خۆی دەنوێنێت و کۆمەڵگە دانی پێداهێناوە، وا خەریکە پاشەکشێ بکات یان بەڕاستی وا بەڕێوەیە بۆ پاشەکشێ کردن، وەك بنەڕەتێکی جەوهەری کە پاساو بۆ بوونی خێزان دەهێنێتەوە لەوەی سستمێکی کۆمەڵایەتیە و بوون ئەرکی خۆی هەیە. بگرە هەندێك ئەگەری بەهێز لە ئارادایە بۆ نەمانی ئەوشتەی بە خێزانی ناوکی Nuclear family دەناسرێت، یان ئەو خێزانەی کە لە باوك (مێرد) و دایك (ژن) و منداڵان لە هەردوو توخمەکە پێکهاتووە و پاشان جیابوونەوەی کچان و کوڕان لە دایك و باوك و پێکهێنانی خێزانی ناوکی تایبەت بە هەریەکێك لە منداڵانی ئەو ژن و مێردە (دایك و باوکە). شێوەی ئەم خێزانە بچوکە کە ژمارەی دیاریکراوە ئەو شێوە خێزانەیە کە ئێستا لە کۆمەڵگە خۆرئاواییەکاندایە و هەروەها لە زۆربەی شوێنەکانی دیکەی جیهان، لە هەمان کاتدا شێوەی خێزانە گەورە ودرێژە بۆوەکان (کە زیاتر لە ژن و مێرد و منداڵان بە کوڕەزا و کچەزا و ئامۆزا و... کۆ دەکاتەوە) وا پاشەکشێ دەکەن، چ لە لادێیەکانی کۆمەڵگەی خۆرئاوایی یان لە نێو کۆمەڵگە تەقلیدییەکانی ئێستادا.

شۆڕشی پیشەسازی کە لە کۆتایی سەدەی هەژدە لە ئەورووپادا دەستی پێکرد، هۆکارێکی بنەڕەتی و کاریگەربوو بۆ گۆڕانی ئەو سستمە کۆنەی خێزان بۆ ئەو شێوەیەی ئێستا هەیەتی، هەرچەندە نەیتوانی تەواو پەیوەندییە کەسایەتیە درێژ بۆوەکان لەناو ببات کە لە زۆر ڕووەوە دوچاری لاوازی بۆتەوە لە ئەنجامی دووریی شوێنیان لە یەکتر.

ئەو گۆڕانە جەوهەرییەی لەمەولا دوچاری خێزانی ناوکی بچووك دەبێتەوە و ئەوەی هەندێك لە نووسەران بایەخێکی زۆری پێدەدەن، بریتییە لە لەباربردنی ئەو پرەنسیپە بایۆلۆژییەی لەبەرچاوگیراوە کە وەك بنەمایەك پەیوەندییە هاوسەرییە یاساییەکانی لەسەر دامەزراوە، لەبەرئەوەی خێزان سستمێکی کۆمەڵایەتیە و لەسەر بنەڕەتێکی بایۆلۆژی ڕاگیرە کە خۆی لە پەیوەندییە زایەندییەکانی نێوان ژنومێرد-دا دەنوێنێت، ئەوەی جگە لە چێژی زایەندی یاسایی، ئامانجی منداڵ بوونە و بەردەوامی ڕەگەزی مرۆیی زامن دەکات.

زۆر لە زاناکان حەز دەکەن لەو توێژەکانیان دەربارەی خێزانی داهاتوو زاراوەی (خێزانی بایۆلۆژی) بەکاربهێنن، مەبەستیان لەمەش خێزانی ناوکە، کە بنەڕەتی هەموو پێکهاتەکانی خێزان و خزمایەتیە و لە هەمووانیش ئاڵۆزترە، ئەم زاراوەیە دان پێداهێنانی یاسایی بۆ پەیوەندییە زایەندییەکان لەخۆدەگرێت بە هەموو ئەرك و مافە ئاڵۆگۆڕەکانی نێوان لایەنەکانی ئەم پەیوەندییە.

نکوڵی کردن لە پرەنسیپی بایۆلۆژی و دەرچوون لە پێداویستیەکانی، ئەو شتەیە کە هەڕەشە لە بەردەوامی ڕێکخستنی خێزانی دەکات، کە ئێستا لە خۆرئاوادا دانی پێدا دەنرێت و پێشبینی پاشەکشێ کردنی دەکات لە بەردەم ئەو هەوڵە نوێیانەدا کە بەڕای هەندێك هەوڵە ئەوازە -شار- کانە، ئیدی ئەگەر تەواو سەرکەوتووش نەبێت بۆ دامەزراندنی ڕێکخستنە خێزانیەکان لەسەر ئەو بنەڕەتە بایۆلۆژییەی ناسراوە (واتە پەیوەندی زایەندی سروشتی و یاسایی نێوان ژن و مێرد. بێ و مێ)، و دانانی ئەم خێزانە بایۆلۆژییە بەوەی تاقە شێوەیەکی کۆنە و کات تێپەڕاندووە، لەبەرئەوەی بەو ڕێساو یاسا پرەنسیپانەوە پابەندە کە دەسڵاتی لە تاك باڵاتر داینراوە بێ ئەوەی جیاوازی مەیل و ڕەوت شێوە و ئارەزووە تایبەتیەکانی لە بەرچاو بگرێت، کە بە شێوەیەکی دیاریکراو بە خودی ژیانی زایەندییەوە بەستراوەتەوە، واتە ئەوەی پەیوەندیەکانی نێوان (هاوسەرەکانی) لەسەر دامەزراوە

ـی جۆرەکانی ئەم هاوسەرانە هەرچییەك بێت، بە هەرحاڵ ـ ـتە لە گۆڕیندایە کە ئاماژە بۆ بڵاوبوونەوەی ئەم بیرۆکانە ـ ـیو کۆمەڵگە خۆرئاواییەکاندا دەکات، یان بە دەرکەوتنی ـیوە جیاوازەکانی پەیوەندی زایەندی کە کۆمەڵگە بۆ ـ ـ سەرەتا ڕەتیدەکاتەوە و پەسەندی ناکات، بەڵام ـ ـبات لەنێو کۆمەڵێکی زۆری هەردوو ڕەگەزەکەدا بڵاو ـیتەوە. بە جۆرێك دەبێتە سستمێك کە دانی پێداهێنرابێت، ـە ـوورنییە کە لە داهاتوویەکی نزیکدا ببێتە ئەو سستمە ـ ـوەی کە لە کۆمەڵگەی سبەینێدا، بەڵگەش بۆ ئەوە ـ:

ـیوەندییەکان بەبێ گرێبەستی هاوسەری:

ـ ـمریکادا ژمارەی حاڵەتی پێکەوەژیانی بەردەوام و ـ ـبێ هاوسەری بوون لە زیادبووندایە، بۆ نموونە لە ـ ـدا لە 3.2 ملیۆن حاڵەتەوە گەیشتە 5.5 ملیۆن ـ ـ بەرامبەردا ڕێژەی خێزانی ناوکی و هاوسەری نزم ـ ـ شەستەکاندا 45٪ نزم ـ ـ بۆ 25.6٪ لە سەرەتاکانی ـ ـدا. واتە لە ماوەی چل ـ هەروەك (دۆن فیدەر) – Donfeder لە ئایاری (2000) ـ ـ ـ نامەیەکدا ئاماژەی بۆ ـ ـ ـ ناونیشانی (بزربوونی ـ ـ ناوك لە کۆمەڵدا)، کە ـ ـ و هەرەشە لە ـ ـ دەکات، لە هەمان کاتدا ـ ـ ژمارەی ئەو خێزانانە دەکات کە تیایدا دایك و باوك ـ ـ سەرپەرشتی پەروەردەی منداڵەکانیان دەکەن تەنها بە ـ ـ بەرز بۆتەوە، و ژمارەی ئەو خێزانانەی کە تەنها ـ ـ ـ باوك بەڕێوەی دەبات بە ڕێژەی (25٪) بەرزبۆتەوە ـ ـ نەوەدەکاندا، لە سێ دەیەی ڕابردووشدا ژمارەی ـ ـ ـانەی بە پەیوەندی زایەندی جێگیر و نارەسمیەوە ـ ـ بوون بە ڕێژەی 23٪ بەرزبۆتەوە. لە ساڵی (2000) ـ ـشارد برتود) ڕاپۆرتێکی دەربارەی (پێکهێنانی خێزان ـ ـیای فرە کەلتووردا)، بڵاوکردەوە و تیایدا ئەم ـ ـ کە بەسەر چەمکی خێزاندا دێن بۆ چەند ـ ـکی ڕۆشنبیری گۆڕاو گەڕاندۆتەوە، وەك ڕازی بوون بە

پرەنسیپی یەکسانی لە مافە زایەندییەکاندا، کە مافی ئازادی پێکەوە ژیان و تێکەڵاوبوون بەبێ گرێبەستی هاوسەری لەخۆ دەگرێت، هەروەها مافی ڕەهای ئافرەت لە ئازادی خۆیدا و لە هەڵسوکەوت و بڕیاردانی بەسەر جەستە و ژیانی خۆیدا و ژیانی لەگەڵ تاکەکانی یەك ڕەگەزدا. پاشان بڵاوبوونەوەی دیاردەی نەبوون/ ئامادە نەبوونی یەکێك لە ژن و مێرد لە خێزاندا چ بە جیابوونەوە یان بەجێهێشتن کە لە سستمی خێزاندا بە ناوی (ڕەتکردنەوەی نێگەتیڤ) دەناسرێت و ئەوەی ماف و ئەرکە ئاڵوگۆڕەکان بەسەر ئەندامەکانیدا دەسەپێنێت.

شتێکی سروشتی بوو کە هەموو ئەمانە ببێتە هۆی دەرکەوتنی چەندین تێکەڵی و جۆراوجۆری خێزانی جیاواز لە خێزانی ناوك کە لە پێکهاتەو ماف و ئەرکەکاندا بچووکە، بگرە لە چۆنیەتی پەیوەندییە کۆمەڵایەتی و سۆزدارییەکانیشی، چونکە زۆر جار ئەندامەکانی پێکەوە لە بنەڕەتی جینیدا بەشداری ناکەن. ئەم قۆناغەی ئێستا کە ئەم جۆراوجۆرییە بەخۆوە دەبینێت تەنها بە قۆناغێکی ئەزموونی دادەنرێت کە دواتر جیهان لەسەر شێوەی خێزانی داهاتوو جێگیر دەبێت، هەروەك لە پاش شۆڕشی پیشەسازی لەسەر خێزانی ناوکی جێگیر بوو.



ئەگەرچی ئاشکرایە کە تائێستا و لانی کەم هەموو ئەم جۆراوجۆرییە زەمینەی پاراوی خۆی لە کۆمەڵگاکانی خۆرئاواییدا بێ جیاوازی دەدۆزێتەوە. لێرەدا گرنگ ئەوەیە جیاوازی لەنێوان خێزانی بایۆلۆژی و شێوەی خێزانە نوێیەکاندا بکرێت، کە بەڕای زۆرکەس لەمەودوا و لە ئایندەیەکی نزیکدا لە سەرتاپای جیهاندا بڵاودەبێتەوە و لایەنە پەیوەندیدارەکانیش ئەوانەن کە بە ویستی تایبەتی و ئازادی خۆیان جۆری ئەو (خێزانە) دیاری دەکەن کە خۆیان دروستی دەکەن، و جۆری ئەو ماف و ئەرکانەش دادەڕێژن کە دەیانەوێت پێوەی پابەند بن. ئەمەش لە کۆتاییدا پێشبینی ئەگەری نەمانی خێزانی بایۆلۆژی دەکەن وەك سستمێکی کۆمەڵایەتی پەسەندکراو، پاش ئەوەی

پێشکەوتنە مەزنەکانی بواری تەکنۆلۆژیای بایۆلۆژیا و ئامرازەکانی زاڵبوون بەسەر پرۆسەی منداڵبووندا و توانای سوود وەرگرتن لە ئامرازەکانی دیکە دەبینین، بگرە ئەم ئامرازانە وەك دەروازەیەك بۆ ژن لە قەڵەم دەدرێت، هەتا بە هۆیەوە خۆی لە دەسەڵاتی نێرینەکان لە کۆمەڵگەی باوکسالاری و نێرگەری دەرباز بکات، کە کار بۆ پەراوێزکردنی ژنی دەکات، ئەویش بە هەمان ڕێگە و هەمان لۆژیك کە پێی وایە بڵاوبوونەوەی پەیوەندییە زایەندییەکان لەنێوان نێرەکاندا ڕێگەیەکە بۆ زاڵ بوون بەسەر ڕەوتەکانی فێمینیزم و پاش فێمینیزمەکان کە ئێستا بەسەر هزری خۆرئاوای هاوچەرخدا زاڵە.

ئەم هەڵسوکەوتە نوێیە و ئەو بیرۆکانەی پاڵپشتی دەکەن، کاربۆ چەسپاندنی ئەو بیرۆکەیە دەکەن کە خێزانی ناوك شتێك نیە لەوەزیاتر کە پەیوەستیەکی تایبەتە لەنێو دووکەس لە دوو ڕەگەزی جیاواز یان لە تەنها ڕەگەزێك، بەجۆرێك کە هەریەکێکیان مافی هەڵبژاردنی جۆری پەیوەندی و شێوازی مامەڵەکردن و ژیان و سروشتی ئەو بەرپرسیار ێتییەیان هەیە کە پێوەی وا بەستەن بەبێ کۆسپ دانان بە یاساکانی کۆمەڵگەو خوونەریت و ئاکارەکانی، هەروەها کۆمەڵگە مافی ئەوەی نییە کە ئەم هەڵسوکەوتانە ڕەتبکاتەوە یان ڕووبەڕووی بێتەوە، چونکە ئەم پەیوەندییە ئەوپەڕی خۆشی و حەوانەوە بۆ لایەنەکانی دابین دەکات و لەبەرئەوەی لە بنەڕەتدا لەسەر بیروڕای ئاڵوگۆڕی نێو لایەنەکان دامەزراوە، ئەم بڕواپێکردنەش زۆرلە (لاپەڕەیەك) گرنگترە کە بە بەڵگەو گرێبەست و شاهیدی هاوسەرێتی دادەنرێت، چونکە خێزانی تەقلیدی کە خێزانی بایۆلۆژی دادەمەزرێنێت لە (لاپەڕەیەکی ڕەسمی) زیاتر شتێك نیە ئەگەر نیەتی باش و ئارەزووە ڕاستگۆییەکان لەو پەیوەندیەدا دابین نەکات، ئەوەی لەسەر ئازادی هەڵبژاردن دامەزراوە، ئیدی بەچاو پۆشین لەوەی ئایا دوولایەنی پەیوەندییەکە دوو ڕەگەزی جیاوازن یان هەردووکیان لە ڕەگەزێکن. کە تائێستا ئەو پەیوەندییە بە زیناکردن یان تێکەڵ بوونی تاوانکاری دادەنرا. ئەگەر ئەم پەیوەندییە لەسەر گرێبەستی ڕەسمی و ڕەزامەندی کۆمەڵایەتی دانەمەزرابێت، ئەوا ئێستا بۆتە واقیعێکی بەڵگەدار و بەربڵاو، بگرە زۆریش هەن کە بانگەشەی بۆ دەکەن و بەرگری لێدەکەن. چونکە بەڕای ئەوان خێزانی بایۆلۆژی تەنها یەك شێوەی ئەو ڕێکخراوانەیە کە دەکرێت لە ڕاستیدا بەشێوەیەکی دی بهێنرێتە دی و چێژی زایەندی و ئازادبوون لە بەرپرسیارێتییەکان دابین بکات، واتە ئەوەی کە خێزانی بایۆلۆژی بۆ ئەندامەکانی دابینی ناکات.

بە پاشەکشێ کردن یان نەمانی پەیوەستی جینی لەنێو ئەندامانی خێزاندا، کە چاوەڕوان دەکرێت لە داهاتوودا بەدەربکەوێت، چەندین ئاڵۆزی دێتەگۆڕێ لە ڕووی جۆری ئەو پەیوەندییەی لە نێوان دایك و باوکدایە -یان ڕاستتر لەنێوان دوو باوکدایە- یان ئەو منداڵانەی کە لە بنەڕەتی جینیدا بەشداری ناکەن، چونکە لە ڕەگ و ناوەڕۆکی خۆیان لادەدەن شیمانەی ئەوە دەکرێت کە منداڵ لە خێزانی نوێدا -خێزانی پاشەڕۆژدا- تەنها یەك باوانی جینی هەبێت لەبری دایكوباوك وەك لە حاڵەتی کلۆنکردندا هەیە، یان منداڵێك زیاتر لە باوکێکی هەبێت یان زیاتر لە دایکی و باوکی بایۆلۆژی و کۆمەڵایەتی هەبێت، ڕەنگە ژمارەکە بگاتە پێنج (ئەوەی تۆو دەدات + ئەوەی هێلکە دەدات + ئەوەی هێلکەی پیتراو لە مندڵدانیدا وەردەگرێت بێ مێردی خۆی + ئەو دایكوباوکەی پرۆسەی پەروەردەکردنی منداڵ لە ئەستۆ دەگرن بێ ئەوەی هیچ پەیوەندییەکی بایۆلۆژییان بەو منداڵە دروستکراوەوە هەبێت) لێرەدا گرفتی بەرپرسیارێتی ئاکاریی دەربارەی تێکەڵ بوونی کەسەکان بەرپا دەبێت، کە لە ئەنجامی تێکەڵی لە بنەڕەتە بایۆلۆژیی کەسە جیاوازەکانی هیچ پەیوەندییەکیان بە یەکترەوە نییە، لەم حاڵەتەدا کە دەبێتە شێوەیەکی ئاسایی و باو لە داهاتوودا، هەموو سنوور و پرەنسیپ و گرنگییە ئاکارییەکان لادەبرێن.

سەیر لەوەدایە کەسانێك هەن کە بەرپەرچی سەر کردنەوەکان دەدەنەوە، لەوەی کە منداڵ بوونی بایۆلۆژی لە پەیوەندییەکی زایەندی ڕێگەپێدراوی نێوان ژنومێرد لە ڕێکخراوی خێزاندا لە خودی خۆیدا هیچ بەرپرسیارێتیە یان پابەندبوونە ئاکارییەکان ناسەپێنێت، تەنها ئەوکاتە نەبێت کە دایك و باوك بیانەوێت، چونکە بایۆلۆژیا لە خودی خۆیدا و لە ناواخنیدا هیچ بنەمایەك یان پرەنسیپە ئاکارییەکان هەڵناگرێت تا بەسەر ئاکامەکانی یان بەروبوومەکەیدا (وەك منداڵ) بسەپێنێت، بەڵگەش بۆئەوە زیاد بوونی حاڵەتەکانی جیابوونەوە یان جێهێشتن و ڕاکردنی دایكوباوکە بێئەوەی هەست بە هیچ بەرپرسیاێتیەکی ئاکاری بکەن بەرامبەر بە یەکتر و منداڵەکانیان.

ـەوەی لەبری مەترسیەکە زیاد دەکات و هەڕەشە لە ـی باوکی دەکات، هەندێك لەو یاسایانەیە کە حکومەتەکان لە وڵاتە خۆرئاواییەکاندا دایدەنێن، بە ـتی هێنانەدی پرەنسیپی یەکسانی لەنێو دوو ـەکدا بەبێ ئەوەی ئاکامەکان لە بەرچاوبگرن، کە ـە کاریگەری لاوەکی لەسەر بنەمای خێزان دەبێت و ـی گرفتی کۆمەڵایەتی لێوە دروست دەبێت و بە ـوونی کاتیش لایەنە خراپەکانی بەدەردەکەوێت. بۆ ـە ئازاری (2002) دا حکومەتی فەرەنسی ڕێگەی ـیەدا کە نازناوی بنەڕەتی خێزان لەڕێی نەوەکانەوە ـێتەوە. منداڵ ناوی باوك و نازناوەکەی بە ڕێگەی ـی هەڵدەگرێت، بەڵام بەگوێرەی ئەو یاسا نوێیە مافی ـدرێتە دایكوباوك لەوەی منداڵ نازناوی کامیان ـیەکەیان هەڵگرێت بەمەرجێك هەموو منداڵەکان لەو ـوکە هەمان نازناو هەڵگرن. پیادەکردنی ئەم یاسایە ـی هەڕەشەیەکی ڕاستەوخۆ وایە لەبەردەوام بوونی ـی سەربەو) لە هێڵی نێرینەکاندا کە بەناوی (Patrilineal System) دەناسرێت لەڕێی نەوەکانەوە. و ـە باوك دەکات لە ڕووی داخورانی ئەرکەکەی و ـکردنی کردنی ئەوپێگە هێمایییەی لە خێزاندا هەیەتی و ـی دەسەڵاتەکەی. ئێستا بەڕاستی ئەم پاشەکشێکردنە ـی باوك لە خێزاندا لە واقیعی کۆمەڵگاکانی خۆرئاوادا ـە ئەگەرچی ئاماژە بۆ بزربوونی تەواوی باوك دەکرێت لە ـەتیدا. هەروەها گومان دەربارەی ڕۆڵی باوك لە پرۆسەی ـە و بنیادنانی کۆمەڵایەتی ئەو منداڵانە دەوروژێنێت، ـیش کە بە پێی دەقی نێو یاسا فەرەنسیەکە: دایك ـەوەی هەیە نازناوی خۆی بداتە منداڵەکان بەبێ ڕازی ـی باوکی. بێجگە لەو گرفتە کۆمەڵایەتی و ـیانەی لەوەوە پەیدا دەبن.

ـوت دوڕاو دەبێت..

ـە چەندین نموونەی هاوشێوەی ئەم نموونەیەوە ئاشکرا ـت کە دوڕاوی گەورە لە هەموو ئەم هەڵوێست و ـدا باوك دەبێت، وەکو (دانی نوبوس Dany Nobus ی مامۆستا لە زانکۆی براون، لە ڕاپۆرتێکدا کە ـەی دیوەزمەبوونی باوك و باوکایەتی نووسیویەتی، ـت دیوەزمەیەکی ترسناك هەڕەشە لە جیهانی خۆرئاوایی دەکات، ئەویش بزربوون یان نەمانی باوکە، یاخود نەبوونی باوك لەخێزاندا و بوونی خێزانەکانیش بەبێ باوك و نەبوونی باوکایەتی، ئەو دیوەزمەیەی کە چەندین لایەن پێکەوە هەوڵی دەربازبوون لێی دەکەن و دواتر بەسەر ئەو چەمکەدا زاڵبن کە لە نوسراوە نوێیەکاندا دەربارەی (مردنی باوك) بڵاوی دەکەنەوە، کە دەربڕینێکە لەم ئاثامادەیی و بزربوونە. کاریگەری ئەم دیوەزمەیە سەرجەم بوارە کۆمەڵایەتی و ئابووری و سیاسییەکان تێدەپەڕێنێت و هەڕەشە لە بوونی مرۆیی دەکات، بگرە هەڕەشە لە هەبوونی خودی بوونی مرۆیی وەك ئادەمیزاد و مرۆڤێك کە خاوەنی بوونی کەرامەت و ڕێزی خۆیەتی.

لە هەموو ئەمانەدا ئاشکرایە ئەو پرەنسیپە بنەڕەتیەی کە سستەمی خێزانی لەسەر دادەمەزرێت و پلەبەپلە دەگۆڕێت – ئێستا بەڕاستی لە هەندێك کەللتووری دەرەوەدا دەگۆڕێت– لە بایۆلۆژیا و پەیوەستیە جینەکانەوە بۆ پرەنسیپی ئازادی

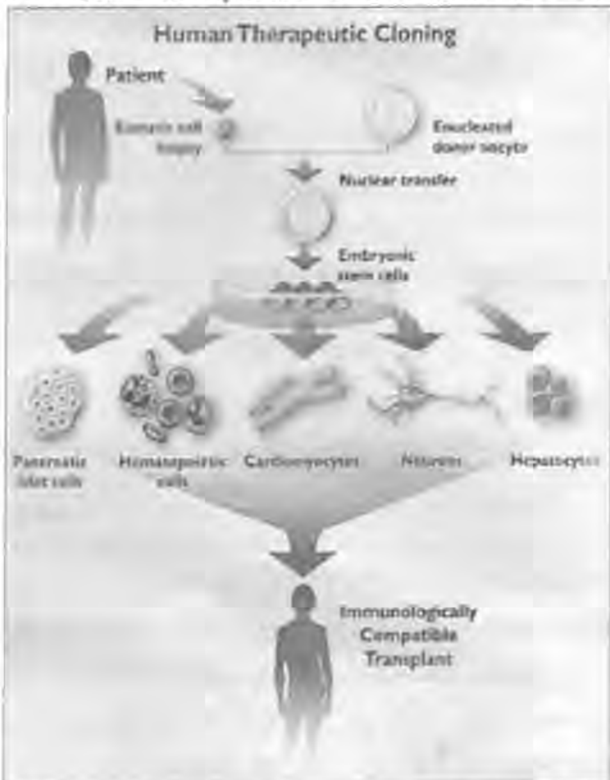


هەڵبژاردن کە لەسەرویستی تاکە کەسێتی دامەزراوە و بوار بۆ دامەزراندنی ئەو پەیوەندییە زایەندی و پێکەوەژیانی کۆمەڵایەتیە دەڕەخسێنێت کە بە پێویست ملکەچی ڕێسا ڕێکخراوەکانی هاوسەرێتی و خێزان نابێت وەك ئێستا دانی پێدا هێنراوە. بەردەوام بوونی ئەو سستەمەش کەوتۆتەوەسەر خواستی لایەنە دیاریکراوەکانی و بە پێویست ئامانجی منداڵبوونی بایۆلۆژی نییە، چونکە ئێستا دەتوانرێت لەڕێی چاوگە و ئامرازەکانی دیکەوە منداڵیان ببێت.

منداڵان لەنێو ئەو پەیوەندییە نوێیە بە ڕاستی دەگۆڕێن بۆ (شمەك) ێك كە دەكرێت پێشتر پلانی بۆ دابنرێت و دروست بكرێت بەگوێرەی شێوە و سیفاتە دیاریكراوەكان، لە ئەنجامی ئەو پێشكەوتنەی تەكنۆلۆژیای بایۆلۆژی بەدەستی هێناوە دەشكرێت دەستكاری منداڵەكە بكرێت و چاكسازی تێدا بكرێت و... لە داهاتوودا شتی زیاتریش دێتە گۆڕێ، بەمانەش (منداڵ بوون) و زاوزێ كردن دەبنە پرۆسەیەكی خواست و خستنە ڕوو و ڕێكەوتنە بازرگانیەكان لە شمەكی مرۆییدا كە دەشێت بۆ بەكاربردنی تاكەكەسی وەگەڕبخرێت و دواتر لاببرێت و بگۆڕدرێت بەبێ ئەوەی هیچ پابەندبوونێكی ئاكاری هەبێت كە ڕێگە لەوە بگرێت.

گۆڕان یان چاككردن؟

ڕەنگە ئەمە وێنەیەكی لێڵی ئەو بارودۆخە نەبێت كە خێزانی داهاتوو تیایدا دەبێت، ئەو خێزانەی بە درێژایی مێژوو كۆڵەیەكی بنەڕەتی پێكهێناوە بۆ بنیادنانی كۆمەڵگەی مرۆیی و بەردەوام بوونی ڕەگەزی مرۆیی، بەڵام



وەك باسمان كرد چەند ڕاو بۆچونێك هەن كە دەڵێن: مەسەلەكە پێویستی بەم هەموو ڕەشبینیە نییە و ئەو پرەنسیپە بنەڕەتییانەی پەیوەندی خێزانە تەقلیدییەكان بەڕێوە دەبات، هیچ گۆڕانێكی جەوهەری ئەوتۆی بەسەردا نەهاتووە تا ئەم نیگەرانی و پەشێوییە بخوڵقێنێت، هەموو ئەوەی ڕویداوەو وا چاوەڕوان دەكرێت لە داهاتوودا ڕوو بدات، تەنها ئەو چاككردنانەیە كە بارودۆخەكانی جیهانی نوێ دەیخوازێت، بە دەنگەوە چوونی ئەم داواكارییەش وادەكات ژیان لە داهاتوودا نەرمتر و ئاسانتر بێت و ئەو پەیوەندییە زایەندییانەی كە سستمی خێزانی لەسەر دامەزراوە (نوێگەری) یانەتر دەبێت، تاوەكو لە لایەك لەگەڵ بارودۆخی نوێدا بگونجێت، لە لایەكی دیكەشەوە ڕووبەرێكی فراوانتر بۆ تاك بڕەخسێنێت كە مافی سروشتی خۆی لە دەستگیركردنی چێژی هەستی و زایەندی خۆی بەكاربهێنێت بەو ڕێگەیەی كە لەگەڵ خۆیدا دەگونجێت، نەك بەو شێوەیەی كە كۆمەڵگە بەسەریدا دەسەپێنێت. ئەگەر خێزانی تەقلیدی و بایۆلۆژی بەڕێوەبێت بۆ پاشەكشێ كردن و گۆشەگیری، ئەوا —بەڕای هەندێك نووسەر— لە داهاتوودا هەروەك نموونەیەكی باڵای ژیانی زایەندی تەندروست و یاسایی دادەنرێت، سەرەڕای ئەوەی لە ژیانی واقیعیدا ئەركی خۆی لەدەستداوە لە ئەنجامی گۆڕانی بیركردنەوە و ئارەزووەكان و تێڕوانینە زایەند كە بووە هۆی دەركەوتنی هەموو ئەم جۆراوجۆرییە لە پەیوەندییە زایەندیەكان و شێوەكانی (خێزان). بەڕای هەندێك هزرمەند بە هاتنی ساڵی (2020) بە ئاسانی ناكرێت باس لە شێوەی خێزانی (نموونەیی) بكرێت كە سەرتاپای جیهان دەگرێتەوە، هەروەكو چۆن خێزانی بایۆلۆژی شۆڕشی پیشەسازی بەسەر كەلتوورەكانی جیهاندا لە ماوەی زیاتر لە دوو سەدەی تەواودا سەپاندی.

كەواتە داهاتووی نزیك بڵاوبوونەوەی چەندین جۆری خێزان بەخۆوە دەبینێت كە هەمووشیان یاسایین و دوور لە ڕەخنەن، بەڕای زۆر كەسیش خێزانی پاش نوێگەری ئارەزووەكانی تاكەكەس تێردەكات و بەلایەن هەموانەوە پەسەندتر دەبێت. بێگومان ئەوەش پێویستی بە گۆڕانی ڕیشەیی چەمك و بنەماكانی هەیە و ترسی ڕاستەقینەش بۆ نەمانی خێزانی بایۆلۆژی لە گۆڕێیە كە مرۆڤە بەساڵدا چووەكان نیگەران و تەنیاتر دەكات لە ئەنجامی هەڵوەشاندنەوە و لێكترزانی پەیوەندییە جینییەكان لەبەرئەوە زۆركەس دەپرسن: داخۆ مرۆڤە بەساڵدا چووەكان لە داهاتوودا و لەنێو ئەو گۆڕانانەدا كەسێك شك دەبن لە (خزم و كەسوكار) كە چاودێرییان بكەن؟ گومانێكی نا لەوەدا هەیە...

قەیسی
گەشەو پێکهاتە و سودەکانی

نووسینی: سۆزان جەمال
پسپۆڕی بایۆلۆژی

[illegible] یەکێکە لەو میوە هاوینانەی بەهایەکی خۆراکی [illegible] هەیە و، بە سەرچاوەیەکی باشی مادە [illegible]ییەکان دادەنرێت و کۆمەڵێکی زۆری لە توخمە [illegible] و ڤیتامینەکان تێدایە. سەرەڕای ئەوەی کە تام و [illegible] خۆشی هەیە و هەمیشە داواکاری زۆری لەسەرە بە [illegible] شێوەکانییەوەبە تەڕی وەك میوەی تازە و بە وشکی بە [illegible]. بەڵام بەشێوەیەکی گشتی چاندنی لە [illegible] ڕووبەڕووی زۆر گیروگرفت دەبێتەوە وەك گیروگرفتی [illegible]ی گەرمی و بەستنی بەتایبەتی گوڵەکانی کە زوو [illegible] و لەپێش گەڵاکانییەوە گەشە دەکەن، هەروەها [illegible] بە کەڕووی قاوەیی و کورتی تەمەنی بەرەکەیی و [illegible]تێکچوونیان. ئیسپانیا لە پێشەوەی ئەو وڵاتانە [illegible] کە بەبڕێکی باش دەگاتە 216 هەزار تەن قەیسی بەرهەم دەهێنێت، تورکیا 195 هەزار تەن، یەکێتی سۆڤیێتی جاران 175 هەزار تەن، ئیتاڵیا 170 هەزار تەن، وڵاتە یەکگرتووەکان 110 هەزار تەن، یۆنان 100 هەزار تەن و فەڕەنساش 80 هەزار تەن.

نیشتمانی بنەڕەتی

لە ڕابووردوودا وا دەزانرا نیشتمانی بنەڕەتی قەیسی ئەرمینیایە، بەڵام ڕووەکناسەکان لەو باوەڕەدان خۆرئاوای چین و ژاپۆن و سیبریا بێت. چونکە چینیەکان نزیکەی 2000 ساڵ پێش زایین ناسیویانە نزیکەی سەد ساڵیش پێش زاین هاتۆتە ئیتاڵیا و لە سەدەی سیانزەهەمدا بۆ ئینگلتەرا و لە ساڵی 1920 یشدا بۆ ئەمەریکای باکور هاتووە. پاشان لە حەوزی دەریای سپی ناوەڕاست و

پولگاریا و ڕۆمانیا و چیکۆسلۆڤاکیا و ئەرجەنتین و یۆنان و ڕوسیا و ئیسپانیا و فەرەنسا و تورکیا بلاوبۆتەوە.

وەسفی ڕووەکیی قەیسی

داری قەیسی لە دارە گەڵا هەڵوەریوەکانە Deciduous plants قەدەکەی زبرە لەکاتی دەستلێدانیدا، گەڵاکانی لە جۆری سادەن و شێوەیان دڵییە و لوتەکەیان باریکە و قەراغەکانیان دانداره، ڕووی خوارەوەی گەڵاکە دەزوولەی مووین هەیە و وایلێدەکات زبر بنوێنێت، بەڵام ڕووی سەرەوەی ساف و بێ مووە، ڕەنگی گەڵاکە مەیلەو درێژە و ڕەنگی سور دەڕوێنێت و ژمارەیەك ڕژێنی ئاشکرای لەسەرە لەگەڵ گۆپلەی گوڵی سادەدا کە لە هەریەکەیانەوە زوربەی کات تاکە گوڵێکی دانیشتوو دەردەچێت و بە دەگمەن دوو گوڵ لە گۆپکەیەکی گوڵەوە دەردەچێت و ڕەنگی گوڵەکانی قەیسی سپی یان پەمەییە و لە قەبارەی گوڵەکانی هەڵوژە



گەورەترە. گۆپکەکانی لە لاوە هەڵدەگیرێن و لە گەڵاکانەوە دەردەچن و گۆپکەکان یان تاکن یان دوانێن و لەسەر ئەو لقانە هەڵدەگیرێن کە بەزۆری تەمەنیان دەگاتە پێنج ساڵ شکۆفەی گوڵەکان لە گۆپکەی گوڵەکان جا لە مانگی ئابی هاوینی پێشووەوە دەست بە دروستکردن دەکەن. بەرەکەی لە جۆری یەك دەنکییەکانە Drupe مەیلەو خڕە ڕەنگی زەردە یان مەیلەو پرتەقاڵییە و لە کوردستانی خۆشمان لە ناوچەی هەورامان جۆرێك لە قەیسی هەیە زەردێکی زۆر کاڵە و بەرەو سپی دەچێت و توێکڵە تەنکەکەی دەرەوەی سفەتە، بەشە گۆشتییەکەی پێکەوە بەستراوە و ڕەنگی لە سپییەوە بۆ کوێهی دەگۆڕێت یان لە زەردەوە بۆ پرتەقاڵی تۆخ یان سووری تۆخ، زوربەی جۆرە ئاسیاوییەکان بە ڕەنگە کاڵەکەیان دەناسرێن لە کاتێکدا جۆرە ئەوروپییەکان ڕەنگی بەشە گۆشتییەکەی ناوەوەیان زەرجی پرتەقاڵی باوە، ناوکەکەی ڕەنگی قاوەی تێکەڵ بە زەرد و پرتەقاڵی یبەو هەیکجار چاڵی و چۆڵی تێدایە. ناوکی هەندێك لە جۆرەکانی قەیسی شیرینە و وەك بادەم دەخورێت لەدوای شکاندنی توێکڵە ڕەقەکەی، بەڵام ناوکی هەندێك جۆری دیکە کە ترشی Prussic acid ی تێدایە تاڵە و دەبێتە هۆی ژەهراوی بوون ئەگەر بە بڕی زۆر خورا.

گونجاندانی Adaptation

-ئاو و هەوای لەبار

پێداویستی قەیسی بۆ سەرما و گەرما واتا گونجاندانی لەگەڵ پلەکانی گەرمی بەپێی جۆرەکانی دەگۆڕێت بەڵام بەشێوەیەکی گشتی قەیسی لە قۆخ کەمتر پێویستی بە ساردییە، زوربەی جۆرەکانی قەیسی بەرامبەر بە دابەزینی پلەکانی گەرمی هەستیارن تەنها جۆری تەلتۆن Tilton نەبێت کە وەك قۆخ بەرگەی پلە نزمەکانی گەرمی دەگرێت. وەك زانراوە گۆپکەکانی قەیستی زوو دەکرێنەوە لەبەرئەوە ئەگەر لە بەهاردا ئاو و هەوا سارد بێت دوچاری زیانێکی زۆر دەبن لە هەمان کاتدا زستانی گەرمیش بۆ قەیسی باش نییە و گۆپکەکان ناکرێنەوە و ئەو ساڵە بەرهەمی قەیسی کەم دەبێت یان لەوناوچانەدا کە بەردەوام زستانیان گەرمە بەرهەمی قەیسی کەم دەبێت، هەرچەندە دەتوانرێت هەندێك پێکهاتەی کیمیایی بۆ وریاکردنەوە و هاندانی گۆپکەکان بۆ کردنەوە بەکاربهێنرێت. هەندێك جۆری لۆکەلی وەك دیالەی زاگینی ژمارە 3 و لە بیبی ژمارە 4 پێویستیان بە نزیکەی (100-200) کاتژێر ساردی هەیە، بەڵام جۆرە بازرگانییە جیهانییەکان وەك Tilton, Blenheim, Royal پێویستیان بۆ سەرما دەگاتە نزیکەی (700-1000) کاتژمێر بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی هاوینیش یارمەتی بەرەکەی دەدات زوو پێبگات و ڕەنگەکەی جوان بێت، پلەی گەرمی (20.6-23.9) پلەی بە پلەی پێویست بۆ دروست بوون و گەشە و پێگەیشتنی بەرەکەی دادەنرێت. بەڵام شێی ئاووهەوا لە هاویندا و لە بەهاریشدا بۆ قەیسی باش نییە ئەگەر بڕەکەی زۆر بوو چونکە دەبێتە یارمەتیدەر بۆ بلاو بوونەوەی نەخۆشەکە ڕووییەکان بەتایبەتی کەڕووی قاوەیی و سەوزەکەڕوو. هەروەها ڕوناکی کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆی

بۆسەر ڕەنگبوون و پێگەیشتنی بەری قەیسی هەیە. لەهەمان کاتدا قەیسی لەوناوچانەشدا بە باشی ناژی و بەرهەم نادات کە لە هاویندا بارانی زۆرە و ئەو ناوچانەش کە شەونم و تۆز و خۆڵی زۆر دیسانەوە بۆ قەیسی باش نییە چونکە زیاتر هەڕەشەی توشبوونییان بە نەخۆشی لەسەردەبێت. بەهەرحاڵ پێویستە لە کاتی ڕواندنی داری قەیسی‌دا ڕەچاوی ئاووهەوای ناوچەکە بە گشتی بکرێت و جۆری گەونجاو بەپێی ئاووهەوای ناوچەکە هەڵبژێرێت بە شێوەیەك ـلبنکردنی کاتژمێری سەرمای پێویست بۆ شکاندنی سوڕی حەوانەوەی زستانە، ڕەچاو بکرێت، تاوەکو گوڵی باش و گەشەی باشی بەرو بەرهەمهێنانی ڕێك‌وپێك، بەدەستبێت.

-خاکی گونجاو



باشترین خاك بۆ ڕواندنی داری قەیسی تێیدا و گەشەکردنی بە ـاشی خاکی زەردی قوڕییە کە هەواگۆڕکێ و هاتوچۆی ئاوی باش ـبێت کە (PH) هەکەی لەنێوان (2.5– 6) دا بێت. دارەکانی قەیسی بۆ حوێنیە زیانمەندەکانی خا: ـتایبەتی کلوریدی سۆدیۆم زۆر هەستیارن و پەیتی 0.3٪ یان زیاتر گەشەو بەرهەمەکەی سنووردار ـدەکەن. چاندنی قەیسی لە خاکی تفتی و لمینی کەمدا باش ـیە چونکە سەرکەوتوو نابێت هەروەها لە خاکی قورسدا کە هەوا گۆڕکێی باش نەبێت ئاستی ئاوی زەمینی بەرزبێت ـبێت بروێنرێت. لە کاتێکدا ئەگەر لە خۆڵی سوك یان ـوکی‌تێکەڵە بەکارهات پێویستی بنەچەی قۆخ بەکاربهێنرێت جونکە بەرگەی ئەو خۆڵە دەگرێت و دەبێت ڕەچاوی ئەوەش ـکرێت ئەو خاکە نیماتۆدای تێدا نەبێت.

پیتێن

بەشێوەیەکی گشتی جۆرەکانی قەیسی ئەورووپی لە ـگەی خۆییەپەڕینەوە کرداری پەڕین جێبەجێ دەکەن کە ـەوێ با یان مێروو بەتایبەتی هەنگ دەنکە هەڵاڵەکان ـگوازرێنەوە. پەڕینی قەیسی هیچ گیروگرفتێکی تێدا نییە ـگەر ئاووهەوا لە ماوەی گوڵبکردنیدا باش بوو، ـەرهەمەکەی دوایی باش دەبێت.

زۆرکردنی

باشترین ڕێگەی پەیڕەوکراو بۆ زیادکردنی قەیسی ڕێگەی موتوربەکردنی قەڵغانییە و Shield budding دەبێت کە لە هەموو دارە تاك ناوکەکاندا واتا ناوك بەردینەکان پشتی پصێدەبەسترێت. ئاسایی موتووربەکردن لەسەر بنەچەی ئەو شەتڵانەی قەیسی دەکرێت کە بە تۆو ڕوێنراون یان لەسەر بنەچەی گونجاوی دیکە و لە وەرزی هاویندا لەسەر تۆوە ڕوێنراوەکان لە بەهاری هەمان ساڵدا، دەکرێت. تۆوەکان لە ژینگەیەکی شێداردا و لە پلەی گەرمی (5) پلەی سەدی بۆ ماوەی (3–5) هەفتە بەپێی جیاوازی جۆرەکانی، هەڵدەگیرێن، پاشان لە دەفری تایبەتدا یان لەسەر هێڵێك لە شەتڵگە لە مانگی شوبات و مارتدا دەچێنرێت، دوای ساڵێك لە ڕواندنیان، ئەو شەتڵانە بەوجۆرە قەیسیانە کە خوازراون و سیفەتەکانییان باشە موتوربە دەکرێن، پاشان شەتڵەکان لەدوای موتوربە کردنیان بۆ ماوەی ساڵێك یان زیاتر دەمێننەوە و دوای لەو زەوییانەدا دەڕوێنرێن کە بەهەمیشەیی تێیدا دەمێننەوە.

گرنگترین بنەچەکانی قەیسی

وەك وتمان باشترین ڕێگە موتوربوکردنە و لە وەرزی بەهاردا (مارس و نیسان) یان پایز (ئەیلول و تشرینی یەکەم) جۆرە جیاوازەکان لەسەر چەند بنەچەیەك کە سەربەهەمان توخمی (Prunus) ن دەکرێت؟، کە گرنگترینیان ئەمانەن:

1-قەیس:

تۆوی هەندێك لە جۆرەکانی وەك ڕویال Royal و بلنهیم Blenheim بۆ بەرهەمهێنانی ئەو موتوربانەی کە جۆرەجیاوازەکانی قەیسی لەسەر موتوربە دەکرێت، دەڕوێنرێن، ئەم بنەچەیە بەرگەی جۆرەکانی نیماتۆدا دەگرێت بەڵام بەرامبەر بە نەخۆشی بۆگەنبوونی تاجی و هەڵوەرینی گەڵاکانی زۆر هەستیارن، بەرگەی ئەو زەوییانەش ناگرێت کە هاتووچۆی ئاوی خراپ زیاتر لە بنەچەی قۆخ و هەڵوژە بەرگەی نەخۆشی ڕەشبوونەوەی کرۆك دەگرێت دارە موتوربەکراوەکان لەسەر ئەم بنەچەیە زیاتر دەژین

بەرهەمییان لە هاوتاکانیان کە لەسسەر بنەچەی قۆخ یان هەڵوژە موتوربەکراون زیاتر دەبێت بەتایبتی ئەگەر لە زەوی باشدا کە هاتوچۆی ئاوی باش بێت و ئاوی قسڵی تێدا نەبێت.

2-قۆخ:

شەتڵی قۆخ بە تۆو دەچێنرێت وەك بنەچەیەکی باش بۆ جۆرەکانی قەیسی، هەرچەندە تەمەنی کورتە بەڵام ئەو داری قەیسییەی لەسەری گەشە دەکات تەمەنی درێژ دەبێت. ئەم بنەچەیە بەرگەی شێی زیادە ناگرێت و هەروەها پلەی گونجاندنیشی لەگەڵ جۆرە جیاوازەکانی قەیسیدا وەك یەك نییە.

3-هەڵوژەی میروبلان:

پلەی گونجاندنی لەگەڵ جۆرە جیاوازەکانی قەیسیدا بەرزنییە، لە هەندێك باردا لوتکەکەی لە ناوچەی یەکگرتنەکەدا بەهۆی (با) ی توندەوە دەشکێت و ئەوەندەی پێناچێت دارەکە دەمرێت، وەك بنەچەیەك بۆ زەوییە قورسەکان یان ئەو زەوییانەی ئاوی بارانیان تێدا دەمێنێتەوە دەشێت.

4-هەڵوژەی ماریانا:

بنەچەیەکە لەگەڵ زوربەی جۆرەکانی قەیسیدا دەگونجێت، بە باشی لە زەوییە قورسەکاندا گەە دەکات بەرگری دژی نیماتۆدای ڕەگەگرێکان دەکات، هەروەها بەرگەی نەخۆشییەکانی بۆگەنبوونی کرۆك سیلی کرۆك و کەڕووەکانی ڕەگیبەڕوو هەڵوەرین دەگرێت بەڵام بەرامبەر نەخۆشی قلیشبوونی کەتیرەی زۆر هەستیارە، ڕەگەکانی ئەم بنەچەیە تاکو چەند ساڵێك دوای ڕواندن بەشێوەیەکی ڕوکار دەبن و بە تەواوەتی بە زەویدا ڕۆناچن.

ئاودان:

شەتڵەکان ڕاستەوخۆ لەدوای ڕواندنیان ئاو دەدرێن و بەردەوام تاکو شەتڵەکە بە باشی لە خاکەکەدا جێگیر دەبێت و گەشە دەکات و ڕەگە بەشەکەی بەناو خاکدا بڵاو دەبێتەوە، پاشان دووسێ ڕۆژ جارێك لە زەوییە سوك و لمینەکاندا و هەرپێنج ڕۆژ جارێك لە زەوییە قورپینەکاندا، دەبێت ئەوەشمان لەیادبێت ژمارەی ئاودان و ماوەی نێوان ئاودانەکان بە بارودۆخی ئاووهەوای ناوچەکەوە بەندە. داری قەیسی پێویستی بە ئئاودانی ڕێك و پێك هەیە بۆ ئەوەی دارەکان بە باشی گەشەبکەن و بەرهەمەکەیان باش بێت بڕی ئاوی ئاودانەکەش پشت بە تەمەن و قەبارەی دارەکان و ئاستی ڕۆچوونی ڕەگی دارەکان بە زەویدا و جۆری خاکەکە دەبەستێت و دارە گەورەکان لە مانگی شوباتدا بە چڕی ئاو دەدرێن ئەویش بۆ خۆئامادەکردن بۆ دەستپێکردنەوەی چالاکییەکان لە وەرزی بەهاردا پاشان لە زەوییە سوکەکاندا هەر دەڕۆژ جارێك و لە زەوییە قورپینەکاندا دوو هەفتە جارێك ئاو دەدرێن، لە مانگە گەرمەکاندا وەك تەممووز و ئاب و ماوەی نێوان ئاودانەکان کورت دەبێت بەڵام لە وەرزی زستاندا دوورودرێژ دەبێت. پێویستە ئاگاداری ئەوەبین لەکاتی گوڵکردنی قەیسیدا هێندە زۆر ئاوی نەدەین چونکە دەبێتە هۆی هەڵوەرینی گوڵەکانی و کەمبوونەوەی بەرەکەی لە دواییدا، لە کاتی هەڵپێچانی بەرەکانیشیدا پێویستی بە دوو سێجار ئاودان دەبێت و لەو کاتەدا کە بەرەکان خەریکە پێدەگەن دیسانەوە ئاودانەکەی کەم دەکەینەوە چونکە زۆر ئاودانی دەبێتە هۆی توشبوونی بە جۆرەها نەخۆشی وەك تووشبوون بە کەڕووی قاوەیی و لە دواییدا بەرەکانیش زوو تێکدەچن و بەرگەی هەڵگرتن و گواستنەوە ناگرن. لەدوای لێکردنەوەی بەرەکەی تەنها لە مانگی تشرینی دووەمدا ئاودانی ڕابگیرێت بۆ ئەوەی دار قەیسییەکان ئامادەبن بۆ چوونە ناو وسڕی حەوانەوە. بەڵام ئەگەر وش: بوو لە زستاندا بارانی کەم بوو واباشە یەك دووجار لەو ماوەیەدا ئاوبدرێن.

پەیینکردن:

داری قەیسی پێویستی بە پەیینی نایترۆجینییە بە بڕی (15-24) کگم بۆ هەردۆنمێك لە جۆری قەیسی بلنهایم و (36) کگم بۆ هەر دۆنمێك لە قەیسی تەلتۆن، قەیسی لە قۆخ کەمتر و لە هەڵوژە زیاتر پێوسیتی بەم پەیینە هەیە وەڵامدانەوەی بۆ پەیینی پۆتاسی دەبێت بەڵام پەیینی فۆسفاتی کاری تێناکات تەنها بۆ شەتڵە گوازراوەکان نەبێت بەگشتی فۆسفۆریشی بە بڕی کەم پێویست دەبێت ئەوەی بە پلەی یەکەم قەیسی دەیەوێت نایترۆجینە و دەتوانرێت ساڵی (30 گم) ی بۆ بەکاربێت تاکو دەگاتە ئەو تەمەنەی کە بەردەدات. بەشێوەیەکی گشتی بڕی هەر جۆرێك لە پەیین بو قەیسی کۆمەڵێك هۆکار کاریتێدەکات وەك ژمارەی دارەکان لە هەردۆنمێکدا و تەمەنی دارەکان و جۆر و بەپیتی خاکەکە

هەروەها کاتی پەینکردنەکە و قۆناغی دارەکەش کە لە چ قۆناغێکدایە پێویستە ڕەچاوبکرێت.

جۆرەکانی قەیسی:

1-ئەلفەرید Alfred:

جۆرێکی نوێیە، زوو پێدەگات، بەرەکەی لە کۆتایی مانگی تەممووزدا بە تەواوەتی دەگات، بەرەکەی قەبارەی مامناوەندە و شێوەی خڕ و ڕەنگی زەردی پرتەقاڵی باوە، بەشەگۆشتییەکەی ڕەنگی پرتەقاڵی و بڕی ئاووگەکەی مامناوەندە، تامی شیرینە و خۆشە، دارەکانی بەهێزن گەشەیان باشە و بەرگەی نەخۆشی دەگرن و بەرووبوومەکەی ـشە و بەرێك و پێکی بەردەدات.

2-بریدا (هۆڵەندا) Brede (Hollande):

لە جۆرە کۆنەکانە، بەرەکەی لە نیوەی دووەمی ئابدا پێدەگات قەبارەی بەرەکەی مامناوەندە و شێوەی خڕە و ڕەنگی زەردی پرتەقاڵی باوە، بەشە گۆشتییەکەی زۆر ئاودارە و شیرینە، ناوکەکەی پچوکە و بە بەشە گۆشتییەکەیەوە نەنوساوە، لە ـوچە مامناوەمندەکان باش دەژی.



3-ئیرلی موربارك Early Moorpark:

بەرەکان لە کۆتایی مانگی تەممووزدا پێدەگەن، بەرەکەی قەبارەی گەورەیە و شێوەی خڕە و ڕەنگی توێکڵی دەرەوەی زەردە و پەڵەی سوری تێدایە، ڕەنگی بەشە گۆشتییەکەی پرتەقاڵییە و پێکەوە بەستراوە و تامی خۆشە، ناوکەکەی تاڵە، دارەکەی بەهێزە و بەری باش و چڕ دەدات.

4-لارج ئیرلی Esperen (Largearly):

بەرەکان لە کۆتایی مانگی تەممووزدا پێدەگەن، بەرەکەی گەورەیە و شێوەی خڕە و ڕەنگی زەردی سورباوە، بەشە گۆشتییەکەی ڕەنگی زەرد و ئاودارە و پڕ لە بەهای خۆراکییە، ناوکەکەی پێوە نەنوساوە و تامی تاڵە، دارەکان بەرێکی چڕوپڕ هەڵدەگرن.

5-فارمن جدال Farmingdale:

جۆرێکی نوێیە، بەرەکان لە مانگی تەممووزدا پێداگەن، بەرەکەی قەبارەی مامناوەندە و شێوەی خڕە و ڕەنگی زەردی پرتەقاڵی باوە و بەشە گۆشتییەکەی ڕەنگی پرتەقاڵییە و تامی مەیلەو ترشە و بەهای خۆراکی بەرزە، دارەکان بەهێزن و بەری چڕوپڕ هەڵدەگرن.

6-فەراج ئیرلی Frag more early:

بەری ئەم جۆرە لە نیوەی دووەمی مانگی تەممووزدا پێدەگات شێوەیان خڕە و کەمێك پان بۆتەوە، قەبارەیان پچوکە و ڕەنگیان زەردی کراوەیە و زۆر تەڕوبڕن و تامیان شیرین و مەیلەو ترشە، تامیان زۆر خۆشە و ناوکەکەیان پچوکە.

7-هیمسکر Hems Kirk:

جۆرێکی نوێیە، بەرەکان لە سەرەتای مانگی ئابدا پێدەگەن، بەرەکەی قەبارەی گەورەیە، شێوەی خڕە، ڕەنگی زەردی پرتەقاڵی باوە و پەڵەی سوری تێدایە، ڕەنگی بەشە گۆشتییەکەی ئاڵتونییە زۆر شیرینە و تام و بۆیەی خۆشی هەیە، قەبارەی ناوکەکەی مامناوەندە و دارەکان بەریان مامناوەندە.

8-کیشا Kaisha:

بەرەکان لە کۆتایی مانگی ئابدا پێدەگەن، قەبارەیان پچوك و بەرە و مامناوەند دەچێت، شێوەیان خڕە و بەرەو دڵی دەچێت، ڕەنگیان زەردە و پەڵەی سوری تێدایە. بەشە گۆشتییەکەی ڕەنگی زەردی کاڵە و ئاودار و شیرینە و کەمێك ترشە، ناوکەکەی قەبارەی مامناوەند بەرەو گەورەیی دەچێت. دارەکە لەڕوو بەهێزییەوە مامناوەندە و بەری باش هەڵدەگرێت.

9-لویز (لویزت) Luizet:

بەرەکان لە کۆتایی مانگی تەممووزدا پێدەگەن، قەبارەی بەمرکە مامناوەندە، شێوەی خڕە، ڕەنگی زەردی پەڵەدارە، بەشە گۆشتییەکەی ڕەنگی زەردە و پێکەوە بەستراوە و تامی شیرین و بە بەهایە، دارەکە گەشەکردنی بەهێزا و بەرێکی باشی هەڵگرتووە.

10-مونتگام Montgamet:

بەرەکان لە کۆتایی مانگی تەممووزدا پێدەگەن، قەبارەکەی مامناوەندە و شێوەی خڕە و ڕەنگی زەردی سەوزباوە، بەەش

گۆشتییەکەی زەردی پرتەقاڵی باوە، زۆر ئاودارە، تامی شیرینە و ناوکەکەی بە بەشە گۆشتییەکەیەوە نوساوە، گەشەکردنیان بەهێزە و، بەرەکەی کە دەمێدات مامناوەندە.

11-موربااك Moorpark:

لە جۆرە بەناوبانگەکانە لە جیهاندا و بە باشترین جۆری قەیسی دادەنرێت، بەرەکان لە مانگی ئابدا پێدەگەن، قەبارەیان گەورەیە و شێوەیان خڕی کەمێك پانەوەبووە، ڕەنگیان زەردی کاڵە لەگەڵ بوونی چەند پەڵەیەکی قاوەیی لەسەر ڕووەکەیان، بەشە گۆشتییەکەی زەردی پرتەقاڵی باوە و پێکەوە بەستراوە، ئاوگدارە و تامی خۆش و پڕبەهایە. ناوکەکەی گەورەیە و بە بەشە گۆشتییەکەوە نەنوساوە. دارەکانی لە ڕووی گەشەکردنەوە مامناوەندە و بەرەو بەهێز دەچن و بەرەکەیان خراپ نییە لە ڕووی زۆرییەوە.

12-نیو لارج ئێرلی New large early:

بەرەکان لە نیوەی مانگی تەمموزدا پێدەگەن، قەبارەیان گەورەیە و شێوەیان خڕی مەیلەو دڵییە، ڕەنگیان زەردە و ڕەنگی بەشە گۆشتییەکەیان پرتەقاڵی زەردباوە. زۆر تەڕوپڕ و ئاودارە و تامی کەمێك ترشە، ناوکەکەی گەورەیە و بە بەشە گۆشتییەکەیەوە نەنوساوە، جارەکان گەشەکردنیان بەهێزە و بەرێکی باشییان هەڵگرتووە.

13-پیچ دی نانسی Peach de Nancy (Peach Apricot):

بەرکان لە کۆتایی مانگی ئابدا پێدەگەن، قەبارەیان زۆر گەورەیە و یۆەیان خڕە و ڕەنگیان زەردی تۆخە، هەروەها ڕەنگی بەشە گۆشتییەکەیان هەر زەردی تاریکە و زۆر ئاوگدارە و تامیان خۆشە ناوکەکەیان گەورەیە و بە بەشە گۆشتییەکەوە نەنوساوە، گەشەکردنییان بەهێزە ەبرێکی چروپڕ دەگرن.

14-رویاڵ Royal:

بەرەکان لە کۆتایی مانگی ئابدا پێدەگەن، قەبارەیان مامناوەندە و شێوەیان خڕی مەیلە و هێلکەییە، ڕەنگی توێکڵەکەی دەرەوە زەردە و ئەولایەی بەرامبەر خۆرە سورە. بەشە گۆشتییەکەی زەردی پرتەقاڵی باوە، پێکەوە بەستراوە و زۆر ئاوگدارە و تامێکی تایبەتی هەیە، ناووەککەی خڕە و بە بەبەشە گۆشتییەکەوە نەنوساوە؟، گەسەکردنی بەهێزە، بەرێکی چڕوپڕ هەڵدەگرن.

15-سانت ئامبرویس Saint Ambrois:

بەمرکان لە نیوەی مانگی ئابجا پێدەگەن، شێوزەیان دڵییە قەبارەیان مامناوەندی مەیلەو گەورەیە، ڕەنگیان زەردی کاڵە، بەشە گۆشتییەکەی ڕەنگی زەردە و تامێکی تایبەتی هەیە و ناوکییان گەورەیە و بە بەشە گۆشتییەکەوە نەنوساوە، گەشە کردنییان بەهێزە و بەرەکەیان کە هەڵیدەگرن مامناوەندە.

16-بلینهام Shipley's Blenheim (Blenheim):

یەکێکە لە هەرە گرنگترین ئەوجۆرانەی کە بۆ لەقووتدان دەشێت،لە کۆتایی مانگی ئابدا پێدەگەن، قەبارەیان مامناوەندە و بەرەو گەورەیی دەچێت، شێوەیان دڵی کەمێك پانوەبووە، بەشە گۆشتییەکەی ڕەنگی زەردی پرتەقاڵی باوە و پێکەوە بەستراوە و زۆر ئاوگدارە و تامییان زۆر خۆشە ناوکەکەیان شێوەیان خڕە و بە بەشە گۆشتییەکەوە نەنوساون. گەشەکردنیان بەهێزە و بەرێکی باش دەدەن.

17-تیلتۆن Tilton:

بەرەکان قەبارەیان گەورەیە، شێوەیان خڕە و مەیلەو پانەوەبووە، ڕەنگی توێکڵی دەرەوەیان پرتەقاڵییە و سورباوە، بەشە گۆشتییەکەیان زەردی پرتەقاڵی باوە و پێکەوە بەسترلو ئاوگدارە و تامیان شیرینە، ناوکەکەیان بە بەشە گۆشتییەکەوە نەبەستراوە، بۆ وشککردنەوە و لەقوتوونان دەشێن، بەرەکان گەشەکردنیان بەهێزە و بەرکەیان لە ڕووی زۆرییەوە مامناوەندە.

18-ستارك جانیت تیلتۆن Stark Giant Tilton:

لەوجۆرەی پێشوو دەچێت بەڵام شێوەیان خڕی مەیلەو هێلکەییە بەری زیاتریش لەوەی پێشوو دەدەن.

19-ستیلاد Stella:

بەرەکان قەبارەیان مامناوەندە، ڕەنگیان زەردی ئاڵتونییە پێکەوە بەستراون و تامیان خۆشە، ناوکەکەیان بە بەشەگۆشتییەکەوە نەنوساوە و دارەکان بەرگەی سەرما دەگرن.

20-ئێرلی ئۆرانج Early Orange:

بەرەکان لە کۆتایی مانگی حوزەیراندا پێدەگەن، قەبارەیان گەورەیە و ڕەنگیان زەردی ئاڵتونی سورباوێکی کەمە. بەشە گۆشتییەکە ڕەنگی پرتەقاڵییە و پێکەوە بەستراوە، تامی خۆشە و کەمێك مزرە.

29–ستارك ئیرلی ئۆرانج Stark Early orange:

بەرکان لە کۆتایی مانگی یونیو پێدەگەن، قەبارەیان گەورەیە و ڕەنگی توێکڵی دەرەوەیان زەردی سورباوە، بەشە گۆشتییەکەیان ڕەنگی پرتەقاڵی تۆخە و پێکەوە بەستراوە و تامی خۆش و مەیلەو مزرە، بەهێزن و بەری زۆر دەدەن.

22–تورکی Turkey:

لە ناوەڕاستی مانگی حوزەیراندا پێدەگەن، قەبارەیان مامناوەندە و بەرەوگەورە دەچێت، شێوەیان خڕە و ڕەنگیان زەردی تاریکە و مەیلەو سورە، بەشە گۆشتییەکەیان زەردی لیمۆییە و تەڕە و تامیان خۆشە، ناوکەکەیان بە بەشە گۆشتییەکەوە نەبەستراوە لە ڕووی گەشەکردنەوە مامناوەندن و توانای بەرگەگرتنیان باشە.

23-ویلسۆن Wilson:

بەرەکە قەبارەی گەورەیە و ڕەنگی پرتەقاڵی زەردباوە و پەڵەی سوری تێدایە، بەشە گۆشتییەکەی شیرینە و پێکەوە بەستراوە و ناوکەکەی پێوە نەنوساوە، گەشەکردنیان بە هێزە.

24–ویلسن دیلشس Wilson Delicious:



وەك بازدانێك لە جۆری موورباکەوە پەیدابووە، بەرەکان قەبارەیان گەورەیە ڕەنگیان زەردی پرتەقاڵی باوە، بەشە گۆشتییەکەیان پرتەقاڵی تاریکە و ئاوگدارە و پێکەوە بەستراوە و تامیان زۆر شیرینە و تایبەتییە. دارەکان گەشەکردنیان زۆر بەهێزە و تەمەنیان درێژە بەرگەی نەخۆشییەکان دەگرن.

بۆچی هەندێکجار داری قەیسی بەرێکەمە یان بەرەکەی جوان نییە؟

لەوانەیە زەوییەکەی باش نەبێت، بۆ نموونە لەوانەیە خوێدار یان لە زەوییە تفتەکان بێت و ئاستی ئاوی زەمینی تێدا لە 1.5 مەتر کەمتر بێت. وازهێنانیشیان و ئاو نەدانیان لە دوای کۆکردنەوەی بەرەکانیان دەبێتە هۆی وەستانی چالاکی ڕەگ و سەوزەبەشەکەیان و لاوازی دارەکە و کەمبوونەوەی دروستبوونی گۆپکەکانی بەر بۆ ساڵی داهاتوو، یان فەرامۆشکردنی هەڵپاچینی ساڵانەی دەبێتە هۆی لاواز بوونی گەشەی لقەتازەکان و وشکبوونەوەیان. کەمتەرخەمی لە بەکارهێنانی ئەو دەرمان و قڕکەرانەی بۆ لەناوبردنی هۆکاری نەخۆشییەکانی داری قەیسی پێویستن و هێشتنەوەی لقە نەخۆشەکانیش دوبارە دەبنەوە هۆی توشکردنی دارەکان و ئەم هۆکارانە بەگشتی دەبنەهۆی لاوازبوونی گەشەی داری قەیسی یان خراپی بەرهەمەکەی یان کەمی.

هەڵپاچینی:

هەڵپاچینی داری قەیسی دەکرێت بە دوو جۆرەوە، یەکێکیان هەڵپاچینی پەروەردەکردنە، ئەوی دیکەیان بۆ دارەبەردارەکانە. جۆری یەکەمیان بە دوو ڕێگە دەکرێت، یەکەمیان پێی دەوترێت ڕشێگەی پەروەردەکردنی کاسەیی یان ناوەندی کراوە و لە دوای چاندن شەتڵەکان بە بەرزی (60–70) سم دەبڕێن و هەڵپاچینی زستانەیی یەکەمدا سێ لقی ئەملاولا هەڵدەبژێرن کە گەشەکردنیان لە یەکترییەوە نزیك بێت و ڕێکخستنیان لەسەر قەد لولپێچی بێت. لە هەڵپاچینی زستانی دووەمدا دوو لقی دیکەی ئەملاولا هەڵدەبژێرێن لەسەر هەر لقێکی سەرەکی و هەڵدەپاچڕێن بۆئەوەی بۆ لقدەرکردن هانبدرێن و لە کۆتاییدا دارەکە شێوەی کاسەیی وەردەگرێت. لە هەڵپاچینی ئەم ساڵانەدا تەنها ئەو لقانە دەبڕێن کە بەروە ناوەڕاست ڕۆیشتوون

بۆنەوەی ناوەنتدی دارەکە بکرێتەوە. ڕێگەی دوەمیش پێی دەوترێت ڕێگەی قەدی سەرکی تەوەرە، لەم ڕشێگەیەدا شەتڵەکان لە دوای چاندنیان بە بەرزی (90-120) سم کورت دەکرێنەوە پاشان چەند لقێك لەسەر قەدەکە وەك لقی سەرەکی هەڵچەبژرێن و هەڵدەپاچرێن بەڵام ئەگەر شەتڵەکان لقیان کەم بوو وازیان لێدەهێنرێت بۆ بەهاری داهاتوو.جۆری دووەمی هەڵپاچین بۆ دارە بەردارەکانە ئەویش لەپێناوی بەدیهێنانی چەند مەبەستێکدا وەك:

-پاراستنی بەرزی دارەکە لە سنورێکی خواستراودا.

-دابەشکردنی لقە بەردارەکان بەشێوەیەکی چوونیەك بەسەر هەموو دارەکەدا.

-نوێکردنەوەی دارکەکان بە بڕی پێویست چونکە بەشێك لە بەرەکە هەڵدەگرن.

-باشکردنی چۆنایەتی بەرەکان بە لابردنی گۆپکە بەرییەکان هەروەها لقە گەشە کردووە لاواز و شکاوەکانیش لە دارەکە دەکرێنەوە.

-ئاسانکردنی کرداری لێکردنەوەی بەرەکەی.

چۆن دەزانین بەرەکان پێگەیشتوون:

پێگەیشتنی بەری قەیسی بە یەك جار نابێت بەڵکو (6-7) ڕۆژ دەخایەنێت، لەبەرئەوە پێویستە بەرەکان ئەوانەی پێگەیشتنیان لە یەکەوە نزیکە پێکەوە لێ بکرێنەوە، ژمارەیەك ئاماژەش بۆ پێگەیشتنی بەرەکان هەیە وەك قەبارەی بەرەکە و گۆڕینی ڕەنگیان لە سەوزەوە بەرو زەرد یان زەردی سورباو بە پێی جۆری قەیسییەکە، تێبینی کردنی پلەی دروستبوونی هێڵی بەیەکەوەنوسانی کەرپەلە و ئاسانی لێکردنەوەی لە دارەکە و ئاسانی جیاکردنەوەی ناوکەکەی و ڕەقی بەشە گۆشتییەکەی نابێت ئەوەشمان لەیاد بچێت بەکارهێنانی بەرەکە بۆ وشکردنەوەیە یان لەقوتوودانە یان بە تەڕی دەخورێت کاردەکاتە سەر کاتی لێکردنەوەی.

هەڵگرتن و پاراستنی:

قەیسی یەکێکە لەو میوە ئاسکانەی تەمەنی کورتە بە بەراورد کردنی لەگەڵ هەندێك میوەی دیکەدا وەك سێو. لەبەرئەوە ماوەی مانەوەی لە بازاڕدا سنوردارە و لە چەند هەفتەیەکی کەم تێناپەڕێت کە زوربەی جۆرەکان تەنها ماوەی (1-2) هەفتە لە پلەی گەرمی (-1 بۆ -6) پلەی سەدی شێ بە ڕشێژەی 85-90٪ هەڵدەگیرێت و جۆری بلیهام ماوەی حەوت هەفتە لە پلەی گەرمی سفری سەدیدا دەمێنێتەوە و تێچکناچێت. بڕی بەری مەزەندەکراویش بۆ دارێکی پێگەیشتوو 50-60 کگم دەبێت.

بۆ هەڵچگرتن قەیسی چەند ڕێگەیەك پەیڕەو دەکرێت کە بەپێی مەبەستی بەکارهێنانەکەی دەگۆڕێت وەك ڕێگە لە قوتوودانی قەیسی کە بۆ مەبەستی ڕازاندنەوەی ئیشی هەویر و شیرینی و ساردەمەنییەکان بەکار دەهێنرێت، یان قەیسی وشکدەکرێتەوە کە لەلای خۆمان زۆرباوە و وەك چێشتێکی خۆش لە بۆنەکاندا بەتایبەتی لە جەژندا لێدەنرێت سەرەڕای بەکارهێنانەکانی دیکەی. وشککردنیشی بەم شێوەیە دەبێت:

بەرەکان بە دەنکەوە یان بەبێ دەنك وشکدەکرێن، وشککردنی میوە بۆ پاراستنی بە کۆنترین ڕێگە دادەنرێت مرۆڤ لە کۆنەوە پەیڕەوی کردووە و جاران تەنها پشتی بە تیشکی خۆر بەستووە و پاشان ئامێرەکانی وشکردنەوەش بەشێوەیەکی گشتی بریتیە لە کرداری کەمکردنەوەی ڕێژەی شێ لەو مادە خۆراکییەداو بەرزکردنەوەی پێکهاتەکەی مادە ڕەقەکانی کە تێیدایەتی بۆ ئەوەی بەپێی پێویست چالاکی فاکتەرەکانی خراپبوونی خۆراك دادەنرێن، هەروەها وەستاندنی گەشەی ئەو وردە زیندەوەرانەی دەبنەهۆی خراپبوونی ئەویش لە ڕێگەی لابردنی شێ لەو خۆراکەدا چونکە ئەو زیندەوەرانە لە شێوەی گیراوی ئاویدا ئەو مادە پێویستانەی بۆ گەشە و زۆربوونیان دەیانەوێت لەو میوەیەوە وەریدەگرن لابردن ووشککردنەوەی ئاوی میوە پشت بە دوو بنەمای سەرەکی دەبەستێت ئەویش گواستنەوەی گەرمییە بۆ مادە خۆراکییە خۆراکییەکەو بەهەڵمکردنی ئاوەکەی ئاوییەتی بەهۆی تەزووی هەواوە، کە بە سێ ڕێگەی سەرکی دەتوانرێت قەیسی وشکبکرێتەوە:

1-وشککردنەوە لەبەر خۆردا:

ئەمە ڕێگەیەکی سادەیە و ڕاستەوخۆ قەیسییەکە بەبێ داپۆشینی لەبەرتیشکی خۆردا دادەنرێت تاکو وشك دەبێتەوە هەرچەندە ڕێگەیەکی ئاسانە و بڕی تێچوونی زۆر کەمە بەڵام ئەو قەیسییە وشککراوەیە لەوانەیە توشی پیسبوون ببێت.2-وشککردنەوەی لەبەرخۆردا بە داپۆشراوی:

لەم ڕێگەیەدا لە ناو بوارێکی پارێزراودا بە هۆی وزەی خۆرەوە وشك دەکرێتەوە و ڕێگەیەکی پاكوخاوێنە و کەمتر ڕوو بە ڕووی پیسبوون دەبێتەوە.

3-وشککردنەوەی دەستکرد: ئامێری تایبەتی بەکاردەهێنرێت کە سەرچاوەی گەرمی و ئامرازی پاڵپێوەنانی هەوای گەرمی بەسەر قەیسییەکەدا تێدایە و جیاوازی لەگەڵ ئەوەی پێشوو ئەوەیە دەتوانێت لە ماوەیەکی کەمدا بڕێکی زۆر لە قەیسی وشك بکاتەوە.

کرداری وشککردنەوەی قەیسی چەند خەسڵەتێکی باشی بۆ قەیسییەکە هەیە سەرەڕای مەبەستە سەرەکییەکەی کە بۆ پاراستن و هەڵگرتنییەتی، گرنگترینییان ئەمانەن:

1-قەبارەی قەیسییەکە کەم دەکاتەوە و بەمەش بڕی تێچوونی بۆ هەڵگرتن و گواستنەوەی کەم دەبێتەوە.

2-قەیسی وشککراوە بەوە جیادەکرێتەوە کە توانای هەڵگرتنی زۆرە.

3-بەرهەمهێنانی قەیسی وشك کەمتری تێدەچێت بە بەراوردکردن لەگەڵ ڕێگەکانی دیکە.

4-وشککردنەوە هێندە کارناکاتە سەر پێکهاتە خۆراکییەکانی هەروەها قەیسی جۆرێك لە شەربەتی تایبەتی دروستدەکرێت کە تامێکی خۆشی هەیە و بەهایەکی خۆراکی گرنگ بە لەش دەبەخشێت، ناوکەکەی بەرهەمدەهێنرێت و بڕێك شەك و ئاوی تێدەکرێت و بە ڕیچگەی تایبەتی ئامادە دەکرێت. هەروەها قەیسی مرەباشی دروست دەکرێت، یان بە شێوەی نانەقەیسی کە بریتیە لە هەویرێکی تەنکی چوونیەك لە قەیسی و تامێکی خۆشی هەیە. هەڵدەگیرێت یان بە شێوەی قەیسی کە بریتیە لە ناوگی قەیسی لەگەڵ ئاو و شەکر و کەمێك ترش و مادەی ڕەنگ و ڕەنگو بۆندار. سەرەڕای هەموو ئەمانە دەتوانرێت سود لەو قەیسییە وەربگیرێت کە لە دارەکە خۆی دەکەوێتە خوارەوە و دەڕوشێت یان قەیسی خراپ و تێکچوو کە لەکەڵکی بازاڕ و هەڵگرتن و گواستنەوە نایەت، لە دروستکردنی سرکەدا سوودیان لێوەبگیرێت.

بەهای خۆراکی و سودەکانی قەیسی:

قەیسی یان میوە ئاڵتوونییەکە میوەیەکی دەوڵەمەندە بە کۆمەڵێك مادە و توخمی گرنگ بۆ تەندروستی مرۆڤ هەر 100 گرام لە قەیسی ئەمانەی تێدایە، ڕیشاڵەکان بە بڕی 3٪ و ژمارەیەك ترشی وەك ترشی مالیك و سیتریك و کۆمەڵێك توخمی کانزایی گرنگ تێدایە وەك کالسیۆم بە بڕی 15٪ ملگم. فۆسفۆر 23٪ ملگم/ ئاسن 3٪ ملگم، سۆدیۆم 3٪ملگم مەگنسیۆم 9٪ ملگم، هەروەها ڤیتامین C بە بڕی 16٪ و ڤیتامین A تێدایە. ئەم پێکهاتانە گەلێك سود و بایەخیان بۆ مرۆڤ هەیە ڕۆژانە وەرگرتنیان بە پێویست دادنرێت. هەروەها لە قەیسیدا پێکهاتەی ئاڵۆزی وەك کارۆتین و لیکۆپین هەیە کە ڕۆڵێکی گرنگ لە کەمکردنەوەی نەخۆشییەکانی بۆری خوێندا دەبینن چونکە نایەڵن گەردیلەکانی کۆلیسترۆڵی خراپ LDL لە سەر چینی ناوپۆشی دیواری خوێنبەرەکان بنیشێت کە وەك زانراوە نیشتنی ئەم جۆرە کۆلیسترۆڵە دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی لوولەکانی خوێن و گرتنیان. خواردنی قەیسی گەدە فێنك دەکاتەوە و ڕیخۆڵە تەڕ دەکات، لە کاتی ڕژێمی خۆراکدا خواردنی ڕێگە لە دەرکەوتنی هەندێك نیشانە دەدات وەك کەم خوێنی، هەروەها قەیسی مادەی بیتاکارۆتینی تێدایە لە دوای خواردنی لە لەشدا گۆڕانی بەسەردا دێت و ڤیتامین A بە لەش دەبەخشێت کە لەش پێویستی پێیەتی بە تایبەتی چاو بۆ پاراستنی لە زیانەکانی تیشکی خۆر و توشبوون بە هەندێك نەخۆشی وەك ئاوی سپی. ڕۆژانە خواردنی سێ دەنك قەیسی 2800 یەکەی جیهانی لە ڤیتامین Aبە لەش دەبەخشێت واتا نزیکەی نیوەی پێویستییەکانی ڕۆژانەی لەش بە ڤیتامین (A) بێجگە لە ڤیتامین A لە قەیسیدا ڤیتامینەکانی وەك (B1) و (B2) و (C) هەیە. لەبەرئەوە خواردنی قەیسی لەش لە زۆر گیروگرفتی تەندروستی دەپارێزێت کە بەهۆی کەمی ئەم ڤیتامینانەوە ڕوو دەدەن وەك گرفتەکانی بینین و وشکبوونەوەی پێست و قڵیشبوونی زمان و لێو و وشکهەڵاتنی نینۆك و توشبوون بە هەندێك نەخۆشی وەك ئەسکەرپوت. قەیسی وەك ئامارژەمان پێدا ژمارەیەك کانزای وەك پۆتاسیۆم و سۆدیۆم تێدایە کە لەگەڵ فۆسفۆر و کالسیۆم بۆ دروستکردنی ئێسك یەکدەگرن، سەرەڕای بوونی بوونی ئاسن کە رمۆڤ لە کەمخوێنی دەپارێزێت. پرۆتین ڕیشاڵەکانیشی تێدایە کە فاکتەرێکی گرنگە دژی قەڵەوی و کۆنترۆڵکردنی ئاستی سروشتی شەکر ئەنجام دەدات و یارمەتی نزمکردنەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵی خوێن دەدات بۆیە پێویستە قەیسی بە توێکڵە تەنکەکەیەوە بخورێت هەروەها قەیسی بۆ تینوێتی باشە و بەردی گورچیلە ورد دەکات و کرمەکانی ناو ڕیخۆڵە فڕێ دەدات و خواردنەوەی ئاوی گەڵاکانی لەدوای کوڵاندنی بە چارەسەرێکی باشی ڕەوانی

دادەنرێت. پێویستە لەکاتی خواردنیدا ڕەچاوی ئەوە بکرێت قەیسییەکە کەمێك ڕەقی تیامابێت و زۆر نەگەیشتبێت چونکە قەیسی لەوکاتەدا کە پێگەیشتووە و بۆ خواردن دەشێت و کەمێك ڕەقە بەڵام تامەکەی سروشتییە پێکهاتە خۆراکییەکانی لەوپەڕدایە بەڵام کە زۆر گەیشت و نەرم و بڵ بوو هەرچەندە زۆرکەس بەوشێوەیە حەزی لێدەکات ئەوەندە سودی نابێت چونکە ئەمە ئاماژەیە بۆ بەرو شیبوونەوە و لەناوچوونی توخمە خۆراکییەکانی ناوی. لەکاتی خواردنی قەیسی وشکیشدا پێویستە ئاگاداری ئەوەبیت هەندێك قەیسی وشك مادەی دوانۆکسیدی کبریتی وەك مادەی پارێزەر تێدایە کە هەندێك کەس هەستیارییان بەرامبەر ئەم مادەیە هەیە و دەبێت ئەو قەیسییە نەخۆن کە بەم شێوەیە وشککراوەتەوە و پارێزراوە جیاکردنەوەی ئەم قەیسییەش زۆر ئاسانە چونکە ڕەنگیان قاوەیی دەبێت بە پێچەوانەی قەیسی وشکی دیکەوە کە مادەیەیان تێدانییە ڕەنگیان پرتەقاڵی یان زەردە هەروەها قەیسی کۆمەڵێك سودی دیکەی هەیە وەك تەڕوبڕکردنی پێست لەو کەسانەدا کە پێستیان وشکە و ڕێگە گرتن لە دەرکەوتنی خاڵ و پەڵەی قاوەیی لەسەر پێست لە قۆناغی پیریدا. ڕۆژانە خواردنی 2 بۆ 6 دانە قەیسی یارمەتی لەش دەدات لە وەرزی زستاندا بەرگری دژی سەرما بوون و لووت گیران و هەناسە توندی پەیدا بکات، هەروەها یارمەتی ئەو نەخۆشانە کە سییەکانیان بەهۆی میکرۆبی نەخۆشییەکەوە نەخۆش کەوتوون، دەدات زوو چاك ببنەوە سەرەڕای بەرگریکردن دژی ئەو میکرۆبانە و بەهێزکردنی لینجە پەردەکان.

مێرو و نەخۆشییەکانی قەیسی:

گرنگترین و بڵاوترین ئەو مێروانەی توشی داری قەیسی دەبن ئەمانەن:

1-مێرووە تونێکڵدارەکان.

2-مێرووی سنی هەڵووژە.

3-قالۆنچەی تەلاش.

4-سورە جاڵجاڵۆکە.

5-مێرووە ئانارسیا (کۆنکەری گۆیکە لە قۆخدا).

6-مێش گەزۆ.

7-هەڵکۆڵەری قەدی قۆخ و مێشی میوە.

بەلام نەخۆشییەکان گرنگترینیان ئەمانەن:

نەخۆیی کەتیرەیی بوون، چرچ و لۆچ بوونی گەڵاکان، گەڕی، پاودەری میلدیۆ، ئا کاروس، نەخۆشی قەوزە بۆ بنبڕکردن و پاراستنی داری قەیسیش لەو دەرد و نەخۆشی و مێروانە جۆرەها دەرمان و قڕکەری مێروو هەیە کە بەپێی جۆری نەخۆشی و مێرووەکە و کاتی بەکارهێنانیان دەگۆڕێت. لێرەدا گرنگترینیان بە پێی کات و جۆری مێرووەکە یان نەخۆشییەکە باسدەکەین:

1-لە مانگەکانی تشرینی یەکەم- تشرینی دووەم- کانونی یەکەم:

دەبێت ئاگامان لە مێروە تونێکڵدارەکان، قالۆنچەی تەلاش، هەڵکۆڵەری قەدی قۆخ، مێرووی ئاناسیا. بۆ پاراستن و بەرگریکردنی قەیسی دژی ئەم مێرووانە، دار قەیسییەکان لە سەرەتای تشرینی یەکەمدا سێ جار بە تێکەڵەی زەیتی کانزایی هەوینە و بە ڕێژەی 1.5 لیتر+ 200 سم^3 باسودین و 6٪ بۆهەر 100 لیتر ئاو دەرشێنرێت پێویستاە هەر سێ هەفتە جارێك ئەم کردارە دوبارەبکرێتەوە، بەشێوەیەك گیراوەکە بە تەواوەتی بچێتە ناو درز و چاڵیوچۆڵی تەلاشی قەد و لقە سەرەکییەکان.

کاتێك دەبینیت دار قەیسییەکان توشی یەکێك لەم مێروو نەخۆشییانە یان هەموویان بوون، لەدوای هەڵپاچینیان نابێتە لقە لێکراوەکان و وشکەکان وەك پاڵپشت بۆ دار و ڕووەکی دیکە بەکاربهێنرێت تاکو نەبنە سەرچاوەیەکی نوێ بۆ توشبوون. ئەگەر تەنها مێرووە تونێکڵدار و کونکەری گۆیکەکانی قۆخیشت بەدیکرد تەنها یەکجار ڕەشاندن بەو گیراوەیە لەناویان دەبات بەڵام دەبێت ڕێژەی پاسۆدینەکە بۆ 150سم^3 کەم بکەینەوە یان لەجیاتی داتوانین مەلاسیۆن 57٪ یان ئەنیثیو 33٪ و سومیسیۆن 50٪ و بە هەمان ڕێژە واتا 150 سم^3 بەکار بهێنرێت.

2-لە کانوونی دووەم- شوبات- مارت:

تەماشای دار قەیسییەکان بکە، بزانە پەڵەی خۆڵەمێشی مەیلەو سپی لەسەر گەڵاکان دەبینیت، دەرکەوتنی ئەم نیشانەیە توشبوونی دارەکە بە نەخۆشییەك دەگەیەنێت کە پێی دەوترێت پاودەری میلدیۆ و هۆکارەکەی حۆرەکە ڕووییەکە بۆ لەناوبردنی پێوسیتە یەکێك لەم قڕکەرانە بەکاربهێنرێت: روبیگان 12٪ بە ڕشێژەی 30 سم^3 یان

ئەمرود بە ڕێژەی 40سم^3 یان سابرۆل بە ڕێژەی 100 سم^3 ئەفیوگان بە ڕێژەی 75 سم^3 یان فیگلیلکس بە ڕێژەی 50 سم^3 بیلیتۆن بە ڕێژەی 25 گم بۆهەر 100 لیتر ئاو.

لەدوای هەڵپێچانی گوڵەکان ڕەشاندنی دووەم دژی ئەم نەخۆشییە بە یەکێك لەو مادانەی ناومان هێنان لە مانگی نیسانی- ئایار- حوزەیران) دا، بە پێویست دادەنرێت بۆ ئەوەی بەرگری تەواو دژی ئەو نەخۆشییە پەیدا بکەن، دشێت لە کاتی پێویستدا دوای دوو هەفتە جارێکی دیکە کردارەکە دووبارە بکرێتەوە.

هەروەها لە هەمان مانگەکانی (کانونی دووەم، شوبات، مارت) پێش ئەوەی خونچەکان دەربچن مادەی تدیفول بە ڕێژەی 250 سم^3 بە گیرۆدیی یان 250 بۆ هەر 100 لیتر ئاو بە پاودەری بەکار دەهێنرێت دژی ئاکاروس و دارەکان بەرگری پەیدادەکەن. دەتونرێت تدیفول لەگەڵ قرکەرەکانی تایبەتن بە پاودەری میلدیۆ تێکەڵ بکرێن و پێکەوە بەسەر دارەکاندا بڕشێنرێن تاکو بەرگرییەکی هاوبەش دژی هەردووکیان پەیدا بکەن.

3-لە مانگی نیسان- ئایار- حوزەیران:

دەبێت تێبینی ئەمانە بکەیت: ئەگەر ڕێژەی ئاکاروس (3-5) دانە لەسەر تەنها گەڵایەك هەبوو، بە هەمان ڕێژەکانی پێشوو و بەومادانە دەڕشێنرێت بەڵام دەبێت تێبینی ئەوە بکەیت بە پانزە ڕۆژیش کۆکردنەوە بەرەکە ئەم کردارە بوەستێنرێت.

4-لەکاتی کونبوونی گەڵاکانیدا:

ئەگەر تێبینیت کرد گەڵای دار قەیسییەکان کون کون بوون لە ماوەی مانگەکانی (کانونی دووەم، شوبات، مارت) دا بە مادەی (دیماسین د 45٪) یان ئەلترای میلۆکس فورت بە ڕێژەی 250سم/100 لیتر ئاو دەڕشێنرێت. دەتوانرێت لەگەڵ قرکەرەکانی پاودەری میلدیۆدا تێکەڵ بکرێن.

5-لەناوبردنی مێشی گەزۆ:

ئەگەر دارەکان توشی مێشی گەزۆ بوون بە قرکەری بدیهور (25٪) بە ڕێژەی 75سم/100 لیتر ئاو بەکاردەهێنرێت.

6-مێشی میوە:



ئەگەر لە باخچەکە لەگەڵ داری قەیسی داری میوەی دیکەش هەبوون تەنها قەدی دارەکان بە تێکەڵەی یەك لیتر دایمسەیت+ دوو لیتر یومینال+ ئانزە لیتر ئاو چەور دەکرێن یان دەڕشێنرێن هەر لە یەکی ئایارەوە سێ جار و ماوەی نێوان هەرجارێك لەگەڵ ئەو دیکەدا 10 ڕۆژبێت.

لەکاتی نەبوونی داری میوەی دیکە لەو باخچەیەدا، ئەم مادەیە لە 20ی ئایارەوە تەنها دووجار بەکار دەهێنرێت و هەفتەیەك لە نێوان ئەو دوو جارەدا دەبێت.

ئەو میوانەی توشی مێشی میوە بوون دەبێت لێبکرێنەوە و لەژێر خۆڵدا بشارێنەوە تاکو نەبنە سەرچاوە بۆ توشبوونی دیکە. هەندێکجار هەندێك مادەی کیمیایی تایبەتی بەکاردەهێنرێت نەك بۆ لەناوبردنی مێروو پەیداکردنی بەرگری دژی نەخۆشی بەڵکو بۆ ڕێگەگرتن لە کەوتنە خوارەوەی بەرەکان پێش پێگەیشتنیان بۆ ئەم مەبەستە ڕاستەوخۆ لە دوای ڕەقبوونی ناوکەکەیان ئەم کردارە دەستپێدەکرێت کە سودی دیکەش بۆ قەیسییەکە هەیە وەك زوو پێگەیشتنی و چاککردنی سیفەتە سروشتی و کیمیاییەکانی بەرەکەی.

سەرچاوەکان:

1-موصللی، حسین علی، 200، المشمش زراعتة راضافة وآفاتة و تصنیع و حفظ منتجاتة. الطبعة الأولى/ منشورات دار العلاءالدین/ سوریا.

2-الخفاجی، ملی علوان و المختار، فیصل عبدالهادی، 1989، انتاج الفاکهة و النحضر بیت الحکمة/ بغداد.

3-الدجوی، علی، 1997، موسوعة زراعة و انتاج نباتات الفاکهة، کتاب الثانی/ مکتبة مدبولی.

4-کنیل،وترجانس و ئایزن، لنك سلبر، 1982، اساسیات انتاج الفاکهة النفضیة. ترجمة /د. عماد خضر الراوی/ جامعة الموصل.

5-الجبلی، جبار عباس و الراوی، ضیاء یاسین و شندی، کامل عبدالکریم، 1988، نباتات الزینة و الفاکهة و الغابات الطبعة الثانیة/ مدیریة مطبعة وزارة التربیة/ اربیل.

6-ئینتەرنێت www.sardi.sa.gor.au

دوو تاوەرەکەی سەنتەری بازرگانی جیهانی و (11) ی سێپتەمبەر

ئەندازیار: رزکار صالح أمین
لەندەن

نزیکی 9 ی سەر لە بەیانی رۆژی سیٚ شەممە (11) ی سێبتێمبەری 2001 بە کاتی نیوٚیوٚرك , بوٚینگێکی 767 خوٚیدا بەتاوەری 110 نهوٚمی سەنتەری بازرگانی جیهانی _ تاوە ری باشوور _ دا لەسەرووی 80 هەمین نهوٚمیەوە.

فرِۆکەکە دوو شەبەقی گەورەی کردە تاوەرەکە کەلەئەنجامی تەقینەوەیدا گڕ و کلّپەیەکی گەورەی خستەوە.., هەژدە خولەك دوای ئەوە بوٚینگی هێلّی ئاسمانی ئەمەریکایی 757 کە 64 سەرنشینی هەلّگرتبوو , خوٚیدا بە تاوەری باکوور لەسەرووی 60 هەمین نهوٚمیەوە, ئەمەش بووە گرِوکلّپەیەکی زۆر گەورە و بە ئەنجامدا هەردوو تاوەرەکە ئاسمان و دەور و بەریان بە تەمێکی چرِ و خەست داگیر کرد.

کانژمێرێك دوای ئەوە, وەك چاوەرِوان ئەکرا هەردوو تاوەرەکە لەشوێن خوٚیان هەرە سیان هێنا و تەختی زەوی بوون و کارەساتێکی گەورە ناوچەی مانهاتن یان داگیر کرد .

هەر 20 خولەك دوای ئەوە هەوالّ کەوتەوە کە فرِۆکەیەکی دیش خوٚیداوە بە بینای پنتاگۆندا , ئیتر هەرچی فرِۆکەی هاتن و چوون هەبوو بۆ ناو وویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمەریکا ڕاگیران.

ئەندازیاران وتیان کە نەتوانراوە هیچ بکرێت بۆ قەدەغەکردنی هەرەسی هەردوو تەلارەکە , بەلاّم پێیان وابوو

کەچاوەڕوان نەکرێت پێداچوونەوەیەك بە کۆدە دیزاینەکانی تەلارەبەرزەکاندا بکرێتەوە.

هەروەها پێیان وابوو کە گەرمایەکی زۆری ئەنجامی تەقینەوەکە و گرگرتنی سووتەمەنی فڕۆکەکان بە گەورەترین هۆکاری داڕمانی ئەو دوو تەلارە ستیلی یە بن کە زیاترین لە ڕێی هەرەسی بەشە کرۆکی هەردوو تەلارەکەوە بوون.

(بۆب کەمبڵ) ی ڕاوێژکاری دیزاینی بیناسازی (کەناری وۆرف)ووتی: لەو بڕوایەدام کە گۆڕانکاریەکی ناو کۆدە دیزاینەکانی تەلارە بەرزەکان بێتە ئاراوە.

بەڵام (مایك ئۆتلێت) ی ڕاوێژکاری ووتی : هیچ کەم و کووڕتی یەك لە دیزاینی کۆدەکاندا نی یە بۆ مەسەکەی تەلارە بەرزەکان, بەڵکو فڕۆکەیەك فڕیووەتە ناو ئەو تەلارانەوە و ئەمەش شتێکی چاوەڕوان نەکراوە و لەدزایندا لە بەر چاو نەگیراوە ..ئەمەش لۆدێکی گەورەی خوولقاندووە لە ئەنجامی پەرەسەندنی ئاگرێکی زۆرەوە.

تەقینەوەی بۆمبەکان هەند یك پارچە و بەشی تەلارەکەی هەڵتەکاندووە و لۆدەکان لەسەر بەش و بنەماکانی تەلارەکان گۆڕاوون و بە شێوەیەکی هەرمەکی زیاد بوون و گۆڕاون.



وەك دەزانرێت هەریەك لەو تەلارانە لە چوارچێوەیەکی دەرەکی ستیل پێك هاتبوون کە تەواو پێکەوە لەحیم کرابوون و بەمەش چوارچێوەیەکی سەختی سوڕێنراو و کرۆکێکی ستیلی ناوەکی پێك هێناوە.

چوارچێوە دەرەکی یەکە بەرگری لۆدە لابەلایی و سوڕێنەرەکان دەکات و کرۆکە ناوەکی یەکەش بەرگری لە لۆدە زەمینی یەکان دەکات و پایە دەرەکی یەکانیش لەپارچە پلێتی جۆر و ئەستووریی جیا جیای لەحیم کراو پێك هاتوون.

فڕۆکەکانیش بە ئاسانی پایەکانیان بڕیووە و_ کە شتێکی چاوەڕوان نەکراوە _لەبەر توند گرێدان و لەحیم بوونیان لەگەڵ ڕایەڵەکاندا , هەر هەموویان کەوتنە بەر کاریگەری هەرەسی پایەکان.

دوو تاوەرەکە زۆر ناسك و باریکەلە بوون و پارچە کرۆکەکە نەیتووانیوە بەرگەی ئەو گڕو ئاگرە بگرێت و پایەکان لاواز بوون تا ئاستی کشانی تەواو و بەمەش تووشی چەمانەوە بوون.. لەمەشەوە نهۆمەکان هەرەسیان هێناوە بۆ سەر نهۆمەکانی دیکەی ژێرەوەیان و زیاد بوونی لۆدی پایەکانی ژێرەوە و لە ئەنجامدا هەرەس هێنانیان. تاوەرەکان شاڵاویان هێنا و شاوڵانە لە شوێنی خۆیان ڕمان, لەبەر ئەمە دەتوانرێت ئەم هەرەسە بە هەرەسی پایەکان دابنرێت.

بەڵام (دەیڤد بێنیت) کە نووسەرێکی تەکنیکی ئەندازیاریی دەڵیت : لەو بڕوایەدام کە بۆمب لە ناو فڕۆکەکاندا

هەبووبێت و لە ئەنجامدا تەقیینەوە و پایەکان هەرەسیان هێناوە.

ئەندازیارە مەدەنی و بونیادسازەکانی ئەمەریکا کەوتنە سۆراخ و پشکینینی هۆکارە سەرەکی یەکانی داڕمانی یەك لە دوای یەکی هەردوو سەنتەرەکە.

(جینا کۆرلی) ئەندامی کۆمەڵەی ئەندازیارانی مەدەنی ئەمەریکایی وتی: ئەنجامی هەرەسی ئەو دوو تەلارە بوونە مایەی ئەو هەموو قوربانی یە مرۆیی یە نەوەك پێدادانی هەردوو فڕۆکەکە!. هەروەها "کۆرلی" وتی دەتوانرا ئەو قوربانی یانە بەرێژەی 50٪ و 90٪ کەمتربکرێنەوە ئەگەر لە دیزاینی ئەو دوو تاوەرەدا مەترسی هەرەس هێنانی بەم شێوەیە لەبەر چاو بگیرایە. هەروەها وتی : سەرم سوڕما کە ئەو دوو تاوەرە بۆ حاڵەتێکی وەك ئەو پێداکێشانە دیزاین کرابن.

(پنتاگۆن) یش لە ئەنجامی پێداکێشانەکەدا داڕوخانی بەخۆیەوە دی, بەڵام کەمتر بوو. لە کاتژمێری 9,43ی سەر لە بەیانی هەمان ڕۆژ فڕۆکەیەك خۆی هاویشتە ناو بینا کۆنکریتی یەکەی پنتاگۆنەوە و نیو سەعات دوای پێداکێشانەکە لایەکی ئەو بینایە هەرەسی هێنا.

"پنتاگۆن" لە سالی 1942 دا دروست کراوە , لەڕۆژگاری جەنگی جیهانی دووەمدا . بینایەکی کۆنکریتی پێنج نهۆمە و لەو بڕوایەدایە کە گەورەترین و فراوانترین بینا بێت لە جیهاندا. هەر لایەکی ئەو بینا پێنج سووچە 281م درێژە لەدەرەوە و لە ڕووی ناویشەوە 110م درێژە. کۆرتێکی سەنتەری 2,4هێکتاری تێدا درووست کراوە و تێکڕای پێوانەکەی 37000م^2 ئەبێت .

لەم بینایەدا ڕایەڵ و سەقفی کۆنکرێتی بەکار هاتووە, کە بەمە توانراوە هەزاران تەن ستیل بگێڕنەوە کە پێویستیان بووە لە جەنگی جیهانی دووەمدا.

پایەکانی 6 م ئەستوورن و ڕایەڵەکانیشی 355مم بە 510مم دیزاین کراون و سەقفەکانیشی 135 مم ئەستوورن.

دیوارەکانیشی لە 100مم ئەستووریی خشت و 150مم لایمستۆن ڕوپۆش کراون. زیاد لە 41 هەزار پایل بەدرێژژایی 27 م بەکارهێنراون لە بنەما و بنچینەکەیدا.





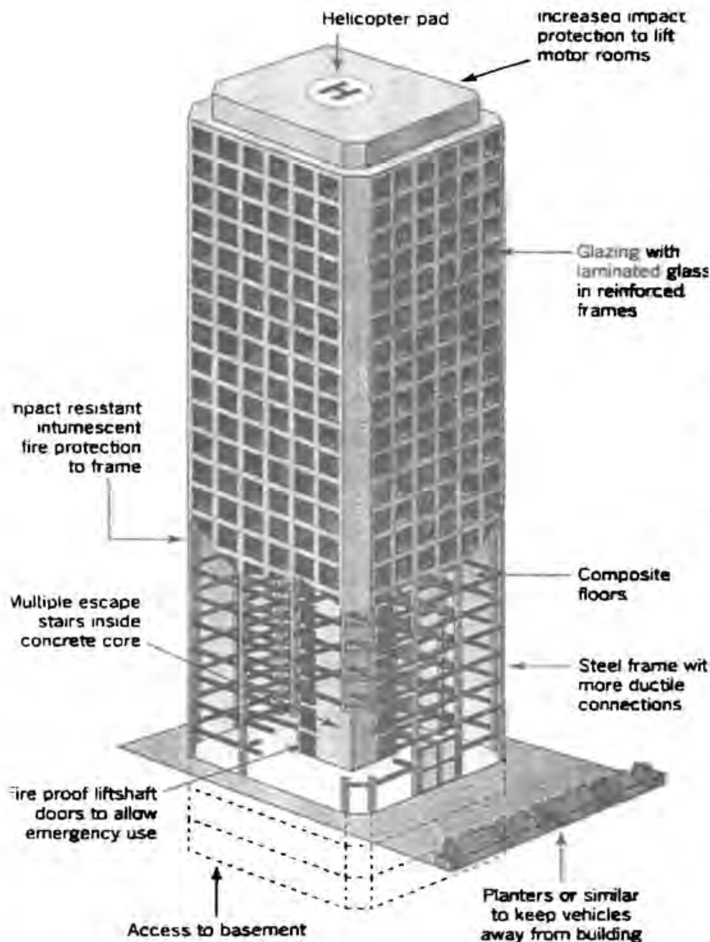
دیزاینەران وای بۆ ئەچن کە چەند ساڵێك زووترپێویستە بۆ ئەوەی کۆدەکانی دیزاین بەگرنگیەوە دەستیان پیا بهێنرێ دوای ئەو کارەساتەی بەسەر هەردوو سەنتەرەکەدا هات.

بۆ بڕیاردان لەبەجێهێنانی ئەم جۆرە ئەرکە, پێویست بە لێکۆڵینەوەی زانستی وورد و یەکلایی هەیە, لەهەمان کاتدا لەگەڵ کەمی ڕێنومایی دەزگا دیزاینەرەکان , پسپۆڕان پێویستیانە کە بڕیاری خۆیان بدەن لە دیزاینی ئەو پرۆژانەی کلایەنتەکانیان جێ بەجێی ئەکەن.

"پیتەر برینستن" ی دایرێکتەری ئاگری کۆمپانیای "ئارپ" ی نێودەوڵەتی ووتی: دیزاینەر لەبەردەم دوو ڕێگا چارەدایە:

یەکەمیان: ئەتوانرێت بینا دیزاین بکرێت لەوەلامی حاڵەتێکی تایبەتدا, وەك پێداکێشانی فڕۆکە یا لە تەقینەوەی بۆمب دا, بەزیادکردنی بەرگەگرتنی گەرمی تەقینەوە و ئاگر پارێزی یان بە زریّ پۆشینی کرۆکی بیناکان.

دووەمیان : ئەتوانریّ سادەترین پەرامیتەری جیّ بەجیّ کردن پشت گویّ بخرێت , بەوەی بیناکە بتوانیّ یەکێك لە بەشەکانی لە دەست بدات بە بیّ ئەوەی هیچ هەرەسێکی لێوە بکەویتەوە. بۆ نموونە بتوانرێت هەموو دانیشتوانی بیناکە بتوانرێت لە ماوەیەکی کەمدا بیناکە چۆڵ بکات, ئاگرپارێزی کاریگەر پێویستە بۆ ئەوەی بەرگەی پیاکێشانێکی تایبەت بگرێت و بەرگەی لۆدی گۆڕاوی ئەنجامی ئەو پیاکێشانە بگرێت. بە دوور خستنەوەی هاتووچۆی ئۆتۆمۆبیل لەدووری یەکی تەواوی ئەو بینایانە و تێپەر بوونیان بە خاڵی پشکنیندا. زۆر پەرامیتەری تریش.



کاتێك ئەم پەرامیتەرانە یەك دەگرن , ئاسانە ئەو کاتە لەسەر پێویست ترینیان ڕێك بکەوین.

هەروەها سەرنجی دایە ئەوەی کە زیاد کردنی هەر بینایەکی چوار چێوەدار بە تایبەتی لە دروست کردنی گریّ بەندەکانیدا , توانایەکی باشتر دەدات بۆ مژینی زۆرترین ووزەی ئاوەکی و زیاتر تەنەوە و ڕاگیربوون لەدوای ئەوەی ناواخنەکانی ڕووبەرووی گەورەترین شێوان ئەبنەوە و بەشە سەرەکیەکانی تووشی هەرەس ئەبن.

ئەو گریّ بەندانەی کە توانای سوڕانیان هەیە زیاتر لەوەی کە ڕووبەڕووی ببنەوە , ئەتوانن ووزەیەکی زیاتر هەڵبگرن و ڕیّ بە پارەوی نویّ بدەن بۆ خەڵکان تا خۆیانی تیا بنوێنن.

بەلاّم" د. جۆن ڕۆبێرتس" ی دایرێکتەری حکومی بەبیتی دوور لەمە قسە ئەکات و بە شێوەیەکی پەیوەستی بینا چوارچێوەداری ستیل و کۆنکریتی یەکان نازانیّ و بەڵکو جەخت لەسەر دیقەت و ووردیی لە ڕووبەڕکاریەکاندا ئەکات بە تایبەتی لە تەلارە بەرزەکاندا.

" گراهام ئۆونز" ی دایرێکتەری دەزگای بیناسازی ستیل دەڵیت: لەزۆربەی ئەو بینایانەی کە بەرزی یەکانیان لە

نێوان 50 نهۆمدایە , بەلایەنی کەمەوە لە بەریتانیادا , بەردەوامین لە دانانی کرۆکی کۆنکریتی و چوارچێوەی ستیل دا. تا ئێستا ئەمە چاکترین چارەی ئابووری و ئەندازیاری یە, جگە لەوەی کە لەمەو بەر کۆدی دیزاینی بەریتانیا باشترین و لە بارترین چوارچێوەی توند و تۆڵی بەکارهێناوە.

هەروەها وتی : بەڵام ڕەنگە پێویست بکات کە دەستێك بە دیزاینی گرێ بەندەکاندا بهێنرێت تا لەخۆوەگرتنێکی باشتر بە خۆوە ببینێ لە مڕینی ووزە سوڕاوەکاندا , بۆیە دڵنیام کە ئەتوانین سەرکەوتنێکی چاك بەدەست بهێنین ئەویش بە دەستکاری یەکی کەمی ئەو کۆدە دیزاینانەی کە لە ئارادان.

نۆونز دانی بەوەدا نا کە ئەو دیزاینانەی لە ئارادان جەخت لەسەر ئەرکی ستاتیکی ئەکات و ڕەنگە نەتوانێ گرێ بەندێکی چاك بخاتەوە کە زۆرترینی لە بۆڵتەکاندا هەرەس دێنێ.

دوای هەرەسی تاوەرەکان , لافاو هەڕەشەی لە پڕۆژە و دامەزراوەکانی دەوروبەری هەردوو سەنتەرەکە کرد, زۆرترینیان ویستگە ژێرزەمینی یەکانی مانهاتەن بوون کە بە یەکجاری لە بە کارهێنان کەوتن و داخران.

ویستگەی شەقامی کورتلاند کە 20 م لەژێر زەوی و بە درێژایی تەنەڵێکی 300م بەرەو خۆرئاوا ڕاستەوخۆ لە ژێر سەنتەرەکەدایە.

وێستگەی شەقامی ڕێکتەر لە باشوورەوە بە تەواوی هەرەسی هێناوە, وێستگەی نایبورگیش داخراوە, ویستگەی پارك پالاسیش بە تەواوی بوو بە ژێر ئاوەوە.



ئەندازیاران مشووری هەرەس نەهێنانی بنچینە و بنەماکانی هەردوو سەنتەرەکەیان خوارد, ئەم بنچینەیە پێك هاتووە لە دیوارێکی بەربەست بە قووڵی 25 م و بە درێژایی 1 کم بە پاڵپشت کردنی بۆ وەستانی هەر داڕوخانێك کە لە ئەنجامی هەرەسەوە بێت .

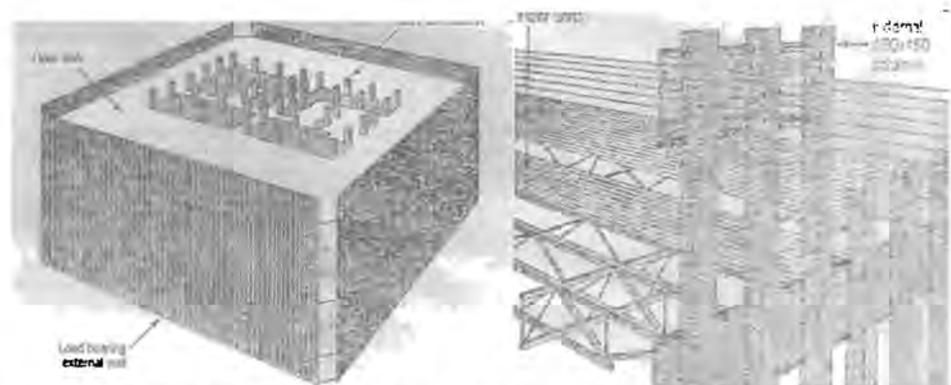
پێش کارەساتی 11ی سێبتێمبەر , ئەو دیوارە بە زنجیرەیەك سلابی(سەقف) ئاسۆیی پاڵپشت کرابوو کە سەقفی ژێرزەمینەکەی پێك هێنابوو.

کاتێك تاوەرەکان ڕمان هەموو ئەم سلابانە هەرەسیان هێنا, لەو کاتەشدا دار و پەردووی تاوەرەکان ڕێ یان لەو دیوارە گرت کە هەرەس بهێنێ , بۆیە پاککردنەوە و لابردنی دەست بەجێ یاخود بێ بەرنامە , ئەو داروو پەردووانە ئەبوونە هۆی ڕوخانی دیوارەکە و شاڵاوی لافاو ڕێی بۆ ئاسان ئەبوو بێتە ناو بنچینەکەوە, ئەمەش ئەبووە مایەی دواخستن و سەخت کردنی کارە فریا گوزاری یەکان و زیاتر هەرەسی بونیادەکە و پڕۆژەکانی دەور و بەری.

بۆ ئەم مەبەستەش پشکنینی زیاتر و ڕووپێوی تەواو و کاری وردتر ئەنجام درا وەك دانانی پاڵپشتی نوێ بۆ دیوارەکانی تا بتوانن هەستن بە کاری پاکردنەوە و فریاگوزاری.

بۆیە ئەو هۆکارە قایمکارانەی کە کاتی خۆی لە کاتی بونیادی سەقفەکاندا بەکارهێنراون بۆ ڕاگرتنی دیوارەکان و ئێستا لە بنچینەکاندا ماون , بەکارهێنرانەوە لە گەڵ قایمکاری نوێ و سیستەمێکی نوێی پاڵپشتکردنی ناوەکی.

وەك خەمڵێنراوە لە هەر تاوەرێکدا زیاد لە 180000تەن ستیل و 800000 تەن کۆنکریت و 100000 تەن شوشە کە ئەکاتە نزیکەی 1 ملیۆن تەن دار و پەردوو هەڵڕژاوەتە ناو بنچینەکەیەوە.

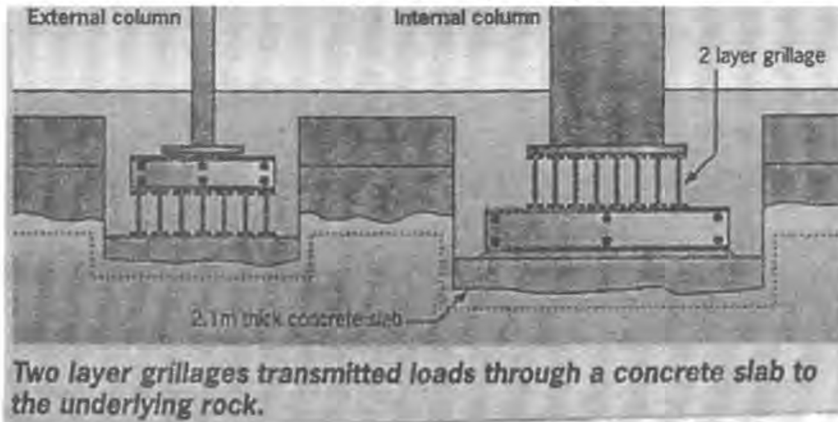


ئەندازیارە بونیادسازەکانی هەردوو بەری ئەتلانتك لە مشتومڕی ئەوەدان کە پێویستە بخایەنێ بۆ تەواو بڕیاردان لەسەر ئەوەی چی لە هەردوو سەنتەری جیهانیدا ڕوویداوە پێش ئەوەی پەلە بکرێت لە گۆڕین و دۆزینەوەی کۆدی دیزاینی نوێ دا.

جێمس ڕۆزبێرگی بەڕێوەبەری دەزگای ئەندازیاری مەدەنی ئەمەریکی ئەڵێ:

"میکانیزمێك هەیە کە ڕێ بە یەدەکێکی فریاگوزاری کۆدەکان بدات کاتێك پێویست بکات" هەروەها ووتی : بۆیە پێەیستە هەموو یەکێك ووریا بێت لەوەی کە ڕوویداوە لەو دوو سەنتەرەدا پێش ئەوەی بیر لە گۆڕینی کۆد بکرێتەوە" . هەروەها زیاتر ووتی کردەوە کە پسپۆڕان پێویستە دان بە خۆیاندا بگرن بۆ دۆزینەوەی هەڵماڵینی هۆکاری هەرەسی هەردوو سەنتەرەکە پێش ئەوەی بکەونە شەر دەر ئەنجامێك"

" وەك پسپۆڕێك پێویستە بە دیقەت بین , چونکە هیچ هۆیەك نی یە کە وا لەهەر دیزاینەرێك بکات لەو بڕوایەدا بێت کە ئەو بونیاد سازییەی لە ئارادایە سەلامەتی کەمترە لەوەی کە لە پێش 11ی سێپتێمبەردا هەیبووە".



Two layer grillages transmitted loads through a concrete slab to the underlying rock.

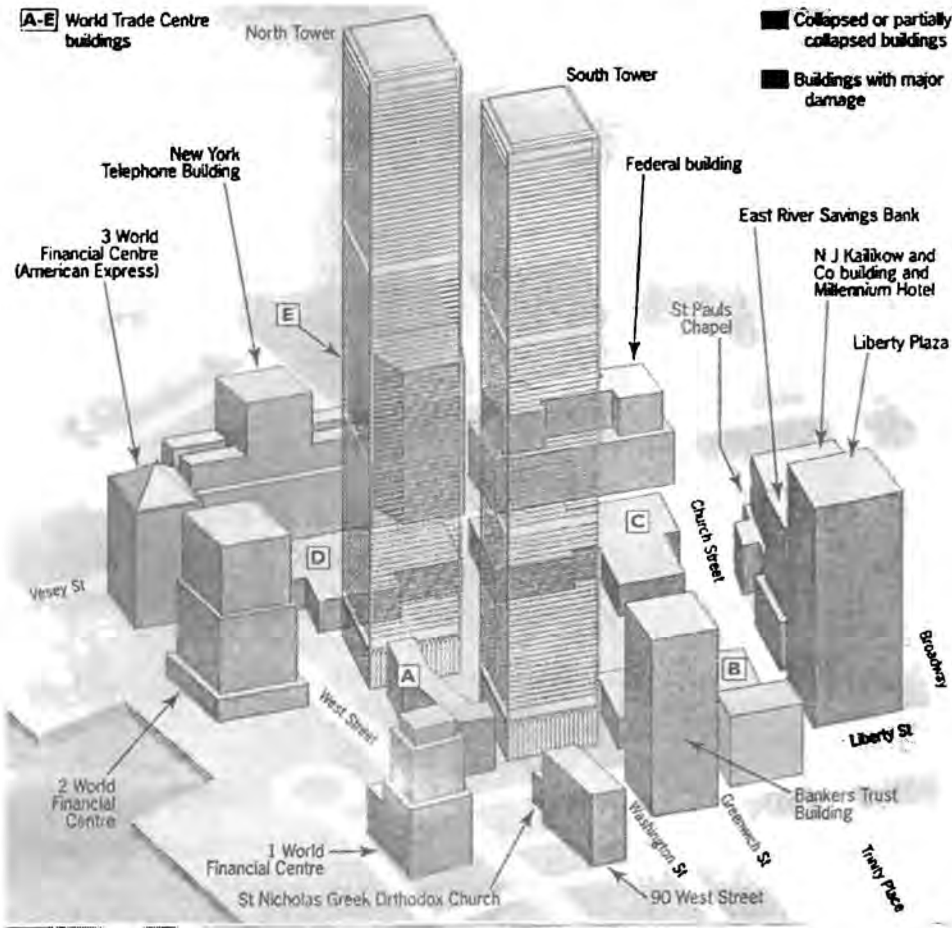
بۆیە قسە لەسەر ئەوە ئەکرێت ئایا پێویستە بینای بەهێز و توند و تۆڵ تر دروست بکەین لە ئەنجامی زیادبوونی هەڕەشەی هێرش لە دوای ئەو ڕووداوە.

زەوی ڕووتەنی هەڵکەنراوی دوو تاوەرەکە ناونرا زەوی سفر , کە زۆر جوان و ڕوون لە ئۆفیسی لیزلی ڕۆبێرتسۆنەوە دیارە کە دیزاینەری دوو تاوەرەکەیە کە ئەکەوێتە نهۆمی 48 هەمی بینایەکی نزیکی دوو تاوەرەکە.



لیزلی ووتی : هیچ هەست بە جیاوازی ناکەم لەوەی ئەوسا کردم هەر ئەڵێی هیچم نەکردووە لە و زەوی یەدا. هەروەها وتی : بەڕاستی نازانم هەرکەس بڵێت با ئیتر بینای بەرز دروست نەکەین نەوەکا فڕۆکەیەك خۆی پێدا بکێشێت یاخود بڵێت با بە شێوەیەکی جیاواز تر دیزاینی بکەین.

لە دوای 11 ی سێپتێمبەرەوە لەگەڵ خاوەنی سێ لە پرۆژەی باڵابەرزترین بینای جیهانی قسەی کرد _ بینای شەنگەهای , 88 نهۆمی هۆنۆکۆك و 100 نهۆمی کوولوون _ دوان لەم پرۆژانە خەریك بوون بوەستێنرێن و بەڵام دوایی بەردەوام بوون, ئەم پێی وایە پرۆژەداران شارەزا و تێگەیشتوون و ئەزانن کەئەوەی لە 11ی سێپتێمبەردا ڕوویداوە زۆر دوور بووە لەوەوە کە چاوەڕوان کراوە ڕووبدەن.



وتی: چارەسەرەکە بریتی نی یە لە دیزاینی بینای بەهێزتر و توندو تۆڵ تر , بەڵکو بریتی یە لە مامەڵەکردن لەگەڵ جیهانی ئیسلامی , ئیسلام بیرو باوەڕێکی پیرۆزە , ئەبێت دانیشتوانی وولأتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و بەریتانیا ئەمە فێربکرێن .

هەروەها وتی : پێویستە خواردن ببارێنرێ بەسەر خەڵکیدا نەك بۆمب , هیچ هاوسەنگی یەکی ڕاستەقینە نی یە لە جیهاندا لەگەڵ ئەمەریکادا , بە باشی نازانم ئەو هێزە ناهاوسەنگە لەجیهاندا هەبێت, لەبەر ئەوە زۆر ئاسانە کە سەیری خۆمان بکەین بۆچی خەڵکی ڕقی لێمانە؟

دانیشتوان و مشتەری ئەو تەلارە بەرزانە بەردەوام لە پەیوەندی دان بۆ باشترین دەرباز بوون و ئاگر پارێزی لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی مەترسی ئەو تەلارانە.

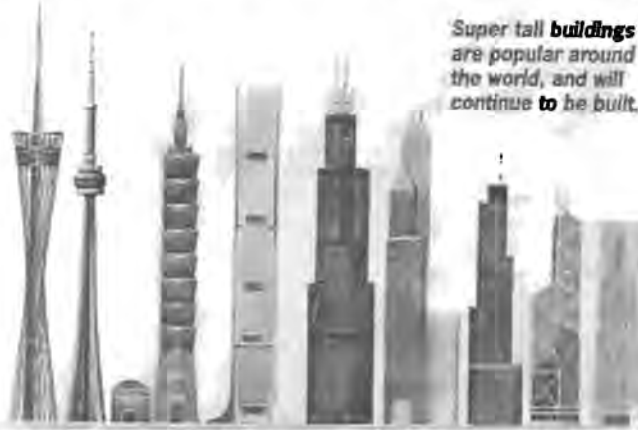
ئێستا ئەیانەوێ بەتەواوی بزانن تا چ ڕادەیەك فریاگوزاری دەرباز بوون و چۆڵکردن کراوە. کاتێك کە ئاستی ترسەکان شی دەکرێنەوە ئەوسا پرۆژەداران بەتەواوی دڵنیا ئەبن , بەڵام ئەمە لە خۆیدا ئەمڕۆ گرفتێکی تری دانیشتووی ئەو تەلارە بەرزانەیە وەك لە ڕابردوودا.

پیتەر برینستن دیسانەوە وتی : ئەگەر هەوڵ بدەین بۆ ئەوەی بڵێین وانەی 11ی سێپتێمبەر گرفتێکی بیناسازی بووە وەك ئەوەی گرفتێکی ئاسایشی بووبێت, نابێتە مایەی دڵخۆشی و ئارامیی دانیشتوان و پرۆژەداران.

دانیشتوانی ئەو تەلارە بەرزانە داخوازی ئەوەن کە بزانن بەتەواوی چەند ئەخایەنێ بۆ دەرباز بوون و چۆڵکردنی ئەو تەلارانە لە کاتی ئاگر کەوتنەوە و کارەساتەکاندا.

دوا بە دوای ڕووداوی ساڵی پار، سێ تەلاری بەرزی (لەندەن) لە هەوڵی ئەوەدان کە دەستنیشانی ئەوە بکەن کە چەند خێرا ئەتوانرێ هەموو دانیشتوان دەرباز بکرێت، بۆیان دەرکەوت تەنها 18 خولەك بەسە ئەگەر بەرزەك و دابەز بەکار بهێنرێت.

بەڵام(جاك پۆڵ) ی ڕاوێژکاری سەلامەتی سەنتەرەکان ، کاتی دەرباز بوون و چۆڵکردنی ئەو تاوەرەی بە 100 خولەك خەملاندووە . بەڵام لە ساڵی 1993 دا کاتێك کە بۆمبێك لە یەکێك لە بەشەکانی خوارەوەدا دانرا بوو، هەشت کاتژمێری بۆ چۆڵکردنی بیناکە پێچوو .



پراکتیزە کردنی ئەم پرۆسەیە وا لە دانیشتوان ئەکات کە بزانێت چۆن چۆنی یە. شتێکی ئاسایی یە کە کاتێ قەرەباڵغی سەر قادرمەکان ڕوو ئەدەن و خەڵکی ئەکەونە بارێکی شپرزەیی وهەڵەداوانەوە و بەسەر یەکتریدا ئەکەون.

بریستن لە ڕاپۆرتەکەیدا وتی سەرنج ئەداتە ئەو لێکۆڵینەوەیەی کە لەسەر تەلارە 50 نهۆمیەکەی نیۆیۆرك ئەکرێ کە بۆیان دەرکەوتووە کە دوا دەروازەی فریا کەوتن تەسکن و خەڵك تیایدا گیر ئەخوات و قەرەباڵغی ئەنێتەوە. زۆر ئاسانە ئەو دەروازانە فراوانتر بکرێن بۆ ئەوەی جووڵەی دەرباز بوون خێرا و ئاسان و سەلامەت بێت.

زیادکردنی توانای تەلارەکان بۆ مژینی گڕ و تەقینەوە و پیاکێشانی زۆر گرانبەها و زەحمەتە بهێنرێتە دی ، کۆدی بەریتانی داوا ئەکات هەر بینایەك لە 50 نهۆم زیاتر بێت پێویستە بە پێوە ڕاوەستێ دوای لابردنی پایە تاکەکانی.. ئەمەش زۆر ووردتر و سەلامەتترە لەوەی کە لە کۆدی ئەمەریکی دایە، بەڵام هەندێ لە پرۆژەداران هەر لە گوماندان کە ئەمە بەس بێت.

تیمان ووتی : ئاگام لێ یە لەدوای کارەساتی 11ی سێپتێمبەرەوە هەندێك لە بینا چوارچێوەدارەکانی لەندەن کەلە ژێر دروستکردندان بە گرنگی یەوە ژمارەی ی بیناکەیان زیادکردووە.

هەروەها ووتی " ئەمە جگە لە ئاگر پارێزیی زیاتر کەلەوەی لە کۆدەکاندا دەستنیشان کراوە ، چیمەنتۆی پۆرتلەندی بەرزە کاریگەریان بەکار هێناوە وەك پۆشەرێکی ئاگر پارێزی لە بری جپسیۆم ، بێگومان ئەمەش تێچوونێکی زیاتری پێویستە

بەڵام سەرۆکی بونیادسازی جۆردۆن ماستریتۆن وتی :" بەڵام هەرچەندە ئەم لایەنە دیزاینی و تەکنیکی یانەش چاو بگیرێ ئەمە مسۆگەری سەلامەتی تەلارەکان دەستەبەر ناکات لە دژی هێرش و پەلامار.

کار لەوەدا نی یەی کە چ جۆر و چەندە هۆکاری پارێزەر و بەرگەگر دروست بکرێت ، بەڵکو پەلاماردەران هەمیشە لە بۆمبی گەورەتر ئەکەنەوە بۆ وێرانکردن.

لە کۆی ڕا و باسە چڕو پڕەکانی ئەندازیار و دیزاینەراندا ئەوە کۆبووەوە کە ناتوانرێت هیچ بینایەك دیزاین بکرێت کە بەرگەی ئەم جۆرە ڕووداوانە بگرێت.

فڕۆکەیەکی گەورە یان بۆمبێکی گەورە بەسن کە بتوانن هەر تەلارێك تەختی زەوی بکەن ئەگەر چی چاك و توند و دروست کرابێ.

بۆ ئەمەش مشت و مڕی نایەوە کە پێویست ناکات دەستکاری کۆدە دیزاینەکان بکرێت یا خود پارە تەرخان بکرێت بۆ لێکۆڵینەوە و باسی نوێ کە چۆن بیناکان بتوانرێت باشتر بەرگەی لەم جۆرە ڕووداوانە بگرێت.

لە هەر بارێکدا بێت ، هەر پێشنیارێك بکرێت بۆ چاککردنی ئەو کۆدانەی لە ئارادان پڕاو پڕ و لە بار نابن ، بەڵام وەك دیزاینەری سەنتەرەکان " لیزلی " وتی : باشتر وایە لێکۆڵینەوەکان بچنە بواری ڕامیاری و دیبلۆماسی یەوە ئەندازیاری، کە باشتر پەرە بدەن بە بە چۆنیەتی پەرە پێدان و مسۆگەرکردنی ئاسایش لە جیهاندا.

سەرچاوە :

سوود وەرگیراوە لە چەند ژمارەیەکی گۆڤاری :

(New Civil Engineer) Dec. 2001 – Mar. 2002 , London. UK

سەرەتای پەروەردەکردنی منداڵ

پەرچڤەی/ ڕوخۆش عەلی
پسپۆڕی زمانی ئینگلیزی

ساڵە بەراییەکانی ژیان منداڵ بنەمای پێشبینیکردنی ستکەوتی مەزنن لە خوێندنگە و ژیاندا. توێژینەوە ییەکان ئاماژە بە گرنگی کاریگەریە پەروەردەییە هێزەکانی سێ ساڵی یەکەم لە گەشەکردنی مێشکی منداڵدا کەن. فێربوونی ئەم زانستە سەرەتاییانە لە گەشەکردنی ی سۆزداری و هزری دا فاکتەری دیاریکراو و کلاکەرەوەن و کاریگەری گەورە لەسەر چۆنیەتی یبەجێکردنی کارەکانی لە خوێندنگە جێدەهێڵن. ئەم جۆرتە تیشك دەخاتە سەر گرنگی جۆری پەروەردەکردنی ەرەتای منداڵ لەگەڵ جەخت کردنە سەرمنداڵی خێزانە ەترەکان منداڵی ئەم جۆرە خێزانانە مەترسی گەورەی ەسیتی و خراپ بەکارهێنان و پەراوێز کردنیان لە سەرەو ووبەڕووی کەمی یان نەبوونی چاودێریکردن و پرۆگرامە ەرەتاییەکانی فێربوون دەبنەوە. ئەزموونە سەرەتاییەکانی ساڵ لە ماڵ و لەگەڵ دراوسێ و لە شوێنی چاودێریکردن و و پرۆگرامە سەرەتاییەکانی فێرکردن وەك قۆناغی دایەنگە و باخچەی ساوایان هەموویان لە چۆنێتی سەرکەوتنیان لە ژیانی ئایندەدا کاریگەرن.

-گرنگی ساڵەکانی یەکەمی ژیان:

به شێوەیەکی گشتی گەشەکردنی مێشك لە ئەنجامی ئەو زانیاریانەی لە دەستپێکی لە دایکبوون و ساڵەکانی سەرەتای ژیاندا ڕوودەدات ئێستا زاناکان لەو بڕوایەدان گەشەکردنی مێشکی منداڵی بچووك بە شێوەیەکی دروست پێویستی بە هاندانی تایبەتی هەیە بە بێ ئەو هاندانە جۆری زانستە تایبەتیەکان بەرجەستە نابن کاتێك منداڵ پەیوەندی بە خوێندنگەوە دەکات. هەروەها هاندانی گونجاو دەتوانێت گەشە بە ئاڕاستەکانی مێشك بدات توانا سۆزداری و کۆمەڵایەتی و هزریەکانی منداڵ پەرەپێبدات. لە سەرەتای ئەم ساتە زێڕینەدا هاندانی زیاتر هۆکارە دەماخیەکان بەهێزتر دەکات. زۆر پێویستە کەسانی پەیوەست بە منداڵی بچووکەوە لە نێوانیاندا باوك و دایك و نەنك و باپیر و

پەروەردکاران خۆشەویستی و گفتوگۆ و گۆرانی یارمەتی زۆر بەو منداڵانە بدەن تا بە تەواوی لە ناخەوە گەشە بکەن.

پێویستی پرۆگرامەکانی پەروەردەکردنی بەرایی و چۆنیەتی گرنگی دان بەمنداڵ- لەئەنجامی زیادبوونی ژمارەی ئەو منداڵانەی باوك و دایکیان فەرمانبەرن پێویست بەجۆرێك لە گرنگیدان بەو منداڵانەو پرۆگرامی پەروەردە کردنیان دەدات رێژەی منداڵی ژێر تەمەن 6 ساڵ کە دایکیان فەرمانبەرن بە شێوەیەکی بەرچاو لەم ساڵانەی دوایدا بەرزبۆتەوە لە ئەنجامی زیادبوونی تێکرای بەشداری ژنان لە هێزی کاردا کە هەمیشە پەروەردە کاری بەرایی منداڵی بچووکن، جگە لە زیاد بوونی پێداویستیەکانی خێزان و دابینکردنی ژیانێکی ئاسودە کە دەخوازێت هەردوو باوك و



دایك پێکەوە کاربکەن جگە لە هۆکاری هۆشیاری کە هاندەری گەورەی کارکردنی ژنە و هەست بە شایستەی خۆی لە کۆمەڵگەدا دەکات لە هەموو بوارەکانی ژیاندا ئەمەش فاکتەری بەرزبوونەوەی کارمەندێتی ژنە لەنێو کۆمەڵگەدا. بە واتایەکی دی زۆربەی ئەو منداڵانە بەتایبەتی منداڵە هەرە بچووکەکان لەلایەن کەسانی دییەوە جگە لە باوك و دایك چاودێری دەکرێن بەهۆی کاری ئەوانەوە. بە چونە ناوەندی زیاتری ژن و ژمارەیەکی زۆری تاکەکان بۆناو هێزی کار لە بەرژەوەندی پرۆگرامی کارکردن ژمارەیەکی زیاتری منداڵ دەسپێکی ساڵە ئاسکەکانی تەمەن لە دایەنگا و باخچەی ساوایان بەسەردەبەن. زۆر پێویستە لەم ساڵانەدا جۆرێك لە بایەخدان بە زانیاری منداڵ هەبێت ئاراستەی نیشاندانی پێداویستیەکانی بکات. کێشەی هەژاری کاریگەرییەکی مەزن لەسەر خێزان بە گشتی و منداڵ بەتایبەتی جێدەهێڵێت و،کە لە دواییدا منداڵ ناچاردەکات بۆ چاککردنی باری ئابوری خێزان هەندێك کاری سەخت و دژوار ئەنجام بدات کە هەرگیز لەگەڵ تەمەن و توانای جەستەیی ئەودا ناگونجێت. ئەو منداڵانەی لە خێزانی هەژاردا پەروەردە دەکرێن ڕووبەڕووی مەترسی زیاتری وەك (برسێتی و شکستی ئەکادیمی و تێکچونی تەندروستی و دابڕان لە خوێندنگە و توندوتیژی تاوان و خراپ بەکارهێنان دەبنەوە. ئەم منداڵانە شایستەی سەرەتایەکی پەروەردەیین لە ئامادەکردنیان و چوونیان بۆ خوێندنگە کە لەدوایدا یارمەتیان بدات لە ژیانیاندا.

-سودەکانی پرۆگرامی پەروەردەکردنی پێش خوێندنگە و چاودێریکردنی سەرەتایی منداڵ-

ئەو منداڵانەی لە تەمەنەکانی پێش خوێندنگە دەخرێنە بەر ئەزمونی پۆزەتیڤی هاندانی زیرەکییان وەك لە دایەنگە و باخچەی ساوایان و شوێنەکانی دی، بە شێوەیەکی بەرفراوان توانای فێربوونیان زیاتر دەبێت کە تایبەتمەندی سەرکەوتنیان لە خوێندنگە چاکتر دەکات.

ئەو منداڵانەی کە پەروەردەکردنی سەرەتایی پێش خوێندنگا وەردەگرن:

*زانیاری زارەکی و کۆمەڵایەتی بەرفراوان و پێش کەوتویان هەیە کە لە ساڵەکانی سەرەتای خوێندندا لە هەمان ئاستدا دەمێنێتەوە.

*بە بەردەوامی ئاستی زیرەکییان بەرزتر دەبێت.

*باشتر سازدراون بۆ فێربوون لە کاتی پەیوەندی کردنیان بە خوێندنگەوە.

*چاوەڕوان ناکرێت کەمتەرخەمی و ڕەفتاری نا کۆمەڵایەتی نیشانبدەن.

*ئارەزووی نیشاندانی ئاستێکی بەرز لە خوێندنگە و ڕەفتاری کۆمەڵایەتی گونجاو دەکەن.

*چاوەڕوان ناکرێت پێویست بە دووبارەکردنەوەی قۆناغێکی خوێندن یان دانانیان لە پۆلێکی خوێندنی تایبەت بکات.

*ئەگەری زیاتری تەواو کردنی خوێندنی بەرزتریان هەیە

بە ڕاستی، دەکرێت سوودی درێژخایەن لە پەروەردەکردنی بەرایی منداڵ بەرجەستە بکرێت. بەرای یەکێك لە توێژەرەوەکان "دەشێت پرۆگرامەکانی پێش خوێندنگە واتای جیاوازی نێوان شکست و سەرکەوتن و فێرکردنی ئاسایی یان تایبەتی و دوورە پەرێزی لە کێشە و گرفت یان تێوەگلان لە تاوان و کەم تەرخەمی و دابڕان لە خوێندن یان تەواوکردنی خوێندنی باڵا لە خۆبگرێت" منداڵی

ژینگەنەدارەکان ئارەزوو دەکەن زۆرترین سوودی دراماتیکی لە پرۆگرامە بەراییەکانی منداڵ وەربگرن. پەروەردەکردنی بەرایی دەتوانێت پێشبینییەکانی باوك و دایك و مامۆستا سەبارەت بە دەستکەوتەکانی منداڵ زیاتر بکات. ئەو منداڵانەی لە باروذۆخێکی هەژاری یان نیمچە هەژاریدا گەسە دەکەن ڕووبەڕووی مەترسی تەندروستی و ژینگەیی زۆر دەبنەوە. بە تایبەتی ئەو منداڵانە پێویستە ژیانیان بە ئاراستەیەکی سەرەتایی باشدا ببرێت و تەنها ڕێگەش بۆ هاریکاریکردنیان دانانیانە لە جۆرێك لە پرۆگرامەکانی پەروەردەکردنی سەرەتایی.

-فێرکردنی بەرایی نموونەیی لە چی پێك دێت-

پرۆگرامەکانی پەروەردەکردنی بەرایی لە نێویاندا چاودێریکردنی منداڵ لە قۆناغی دایەنگە و باخچەی ساوایان، دەرفەت بە منداڵ دەدەن کە بە تەواوی ئاخیان گەشە بکات. چاوەڕوان دەکرێت ئەو منداڵانەی لە دوایدا ئامادەی پرۆگرامی ئاست بەرزی نموونەی دەبن زیاتر سوودی درێژخایەن وەربگرن. بۆ نموونە ئەو منداڵانەی چاودێری تەواو و کاریگەر دەکرێن زیاتر بڕوابە خەڵك دەکەن و لە خوێندنگە ئامادە دەبن و پەرۆشی فێربوونن و لەگەڵ منداڵانی دیدا دەگونجێن، لەنێو ئەو فاکتەرانەی کە پێشبینی پەروەردەکردنی بەرایی باشیان لێدەکرێت ئەمانەن:



*بونیان لە نێو گروپە قەبارە بچوکەکاندا.

*بونی مامۆستای کارامە و تایبەت بە منداڵی بچوك.

*ڕاهێنانی کارمەندان.

*پرۆگرامی گونجاو تایبەت بە منداڵی بچووك.

*بەشداریکردنی باوك و دایك.

بەشداری کاریگەری هەندێك باوك و دایك لە پرۆگرامەکاندا چاکسازی ئەنجامەکانی منداڵ بە چەند



ڕێگەیەك نیشان دەدات:

1-هاتنە خوارەوەی باوك و دایك بۆ ئەو ئاستانەی کە دەتوانن خۆیانی تێدابکەن بە هاوڕێی منداڵەکە ئەوەش کاریگەریەکی پۆزەتیڤانەی دەبێت لە ژیانی منداڵەکەدا.

2-ئەو باوك و دایکانەی کە ووتەکانیان دەخەنە بواری کرداریەوە و دوور دەکەونەوە لە ووتەی تیۆری ووشك کاریگەریان لەسەر منداڵ زۆرتر دەبێت.

3-هەندێك پرۆگرام هاریکاری خزمەتگوزاری دی پێشکەش دەکات وەك کاری ڕاهێنان و ڕێنمای دەگەیەنن، دەشێت دابینکردنی جۆرێك لە پەروەردەکردنی بەراییش و دابینکردنی ژینگەیەکی پێشکەوتوو لە ماڵدا و لە لایەن خێزان و کۆمەڵگە بە گشتی سوودی درێژخایەنی بۆ منداڵ هەبێت.

-بەرجەستەکردنی پەروەردەکردنی بەرایی منداڵ-

ژمارەیەکی زۆری منداڵ توانای بەشداریکردنیان لە پرۆگرامەکانی پەروەردەکردنی بەراییدا نییە چونکە ڕانەهاتون یان زۆر گرانن.چەند توێژینەوەیەکی جیهانی سەبارەت بە چاودێری کردنی منداڵ ڕوونیدەکەنەوە زۆربەی هۆکارەکانی چاودێریکردنی منداڵ جۆرێك لە چاودێری شایستە بۆ منداڵەکانمان فەراهەم ناکەن. منداڵ بە تایبەتی لەناو خێزانە هەژارەکاندا لە ژێر مەترسی وەرنەگرتنی چاودێری تەواودان بە پێی توێژینەوەی ئەنجومەنی نیشتمانی، پەیمانگای پزیشکی نێودەوڵەتی زۆربەی ئەو

مندالآنەی لە بارودۆخی هەژاریدا دەژین ئەوەندە چاودێری دەکرێن کە لە باشترین ڕەوشتدا هاریکاری پێشکەوتنی زیاتریان ناکات و لەوانەشە لە دژوارترین ڕەوشدا چارەسەری کێشەی تەندروستی و سەلامەتیان نەکات. هەتا ئەو پرۆگرامەی بە شێوەیەکی بەرفراوان وەك پرۆگرامێکی زۆر سەرکەوتوو بۆ یارمەتیدانی منداڵە نەدارەکان بۆ پەرەپێدانی توانستی کۆمەڵایەتی و سازدانیان بۆ خوێندنگە پەسەندکراوە، کێشەی پەیوەست زۆری ژمارەی منداڵەکان و کەمی مووچەی مامۆستا و بە درێژایی ساڵ هەیە لەگەڵ ئەوەشدا ئەم پرۆگرامی بە پێی جۆری منداڵەکان لە گۆڕانی جیاواز جیاوازدایە.منداڵی بچووك پێویستی بە پەروەردەکردنێکی بەرایی پێشکەوتوو و پرۆگرامەکانی چاودێریکردن هەیە کە لەگەڵ پێداویستیە تایبەتیەکانی خۆییدا بگونجێت بۆ دڵنیابوون لە پەرەپێدانی چاکسازیە هەمیشەییەکان.

-دەرئە نجامەکان-

بەرهەمی خوێندکار لە خوێندنگە و لە ژیاندا لەژێر کاریگەری ئەزموونەکانی پەروەردەکردنی بەراییدایە توێژینەوە نوێیەکان سەبارەت بە گەشەی مێشك ڕوونی دەکەنەوە کە پێویستە چۆنێتی چاودێری کردن و پەروەردەکردنی بەرایی لە ژیانی هەرە منداڵێکدا بە شێکی گرنگ بێت، لە پەروەردەدا و پێویستە زانیارییە نوێیەکانی تایبەت بە گەشەی منداڵ لە بەرنامەی منداڵی بچووك و پەروەردەکردنی باوك و دایك یەك بخرێن، و بەردەوام بوونی توێژینەوەی زانستی سەبارەت بە گەشەکردنی مێشك و فێربوونی بەرایی پێویستە. دەبێت سیاسەتمەدارەکان لە پێشبینی ئەو کارانە تێبگەن کە منداڵ دەتوانێت لەکاتی چوونی بۆ خوێندنگە ئەنجامیان بدات بۆ ڕێکخستنی پەروەردەکردنی سەرەتایی بە ئاراستەی ئامانجە مەزنە دیاریکراوەکان و ڕێکخستنی زیاتری تەواوی پرۆگررامە بەراییەکانی منداڵ و ڕاهێنانی مامۆستایان و پێشخستنی بەرنامەکان پرۆگرامەکانی خوێندن پێویستن. هەروەها پێویستە بوودجەی تایبەت بۆ پرۆگرامە بەراییەکانی پەروەردەکردن و پرۆگرامی هاوشێوەی ئەو پرۆگرامانە تەرخانبکرێت جگە لە باخچەی ساوایان و دایەنگە و خوێندنگاکان بۆ فەراهەم کردنی شوێنی لەبار و گونجاو لە ڕووی تەمەن و سایکۆلۆژیەتی منداڵ و پێگەیاندنی کادری پسپۆڕی پەروەردەیی و گەیاندنی زانیاری نوێ لە میانەی خولی ڕاهێنان بە ئامانجی هاندانی توانای زیرەکی منداڵ لە کۆتاییدا ڕێنمایی و تێبینی تەواو بە هەموو ئەو منداڵانە بدرێت و ئامادەی تەواو بکرێن بۆ فێربوون، کاتێك بۆ



خوێندنگە دەچن. هەروەها پێویستە منداڵ لە شوێنی چاودێریکردن بواری وەرگرتنی جۆرێك لە چاودێریکردنێکی گونجاو لەگەڵ تەمەنیدا هەبێت. جۆری پەروەردەکردنی بەرایی دەتوانێت چاکسازی هزری بەردەوام و پێشکەوتنی کۆمەڵایەتی بۆ ئەو منداڵانەی بێبەشن بەرجەستە بکات. هەرچەندە زۆربەی خێزانەکان، بە تایبەتی خێزانە هەژارەکان ناتوانن چاودێریکردنی منداڵ و پرۆگرامەکانی پەروەردەکردنی بەرایی دابین بکەن.

پێویستە وەبەرهێنانی زیاتر لە چۆنایەتی و چەندایەتی چاودێریکردنی بەرایی پەروەردەکردندا بەکاربهێنرێت و بواری دەستکەوتە مەعنەویەکانی منداڵ نەك هەر لەنێو نەچن، بەڵکو تا دەتوانرێت پەرەیان پێ بدرێت، لە پێناوی پەیداکردنی نەوەیەکی هۆشیار و کارامە کە لە هەنگاوەکانی ژیانیاندا سەرکەوتووبن و توشی هیچ شکستێك نەبن.

سەرچاوە/
Early Childhood Education

خوێن بەربوون لە ژندا

Hemorrhage in woman

پەرچڤەی/ دکتۆرە پەرژین

مەبەست لە خوێن بەربوون لە ژندا، کەوتنە سەرخوێنی
ـگانە نیە کە هەموو مانگێك بۆ چەند ڕۆژێك دەکەوێتە
ـەرخوێن و بەوەش سوڕی مانگانەی دەست پێ دەکات
ـکو ئەو خوێن لێ ڕۆیشتنەیە کە زۆرجار ناگیرسێتەوە و
ـکەوێتە نێوان سوڕەکانی مانگانەیەوە، یا لەگەڵیدا دەبێت و
ـمەش چەند شێوەیەکی هەیە لەوانە:

یەکەم- خوێن لێ ڕۆیشتنی زێ:

بریتیە لە دەرچوونی چەند دڵۆپێك خوێن بە کەمی لە
ـەوە کە زۆربەی جار دەکەوێتە نێوان دوو سوڕی مانگانەوە
هەندێك جار لەو ژنانەدا کە بۆ یەکەم جار حەپی دژە
ـکپڕبوون بەکاردەهێنن، ڕوو دەدات و ئەمەش تەنها چەند
ـگێکی بەرایی دەگرێتەوە، هەروەها هەندێك جار لەو
ـنەشدا ڕوودەدات کە دەکەونە قۆناغی پێش وەستاندنەوەی
ـوڕی مانگانە، یا ئەوانەی لەو تەمەنەدا هۆرمۆنی
بەکاردەهێنن بۆئەوەی هەندێك لە نیشانەکانی تەمەنی نا
ئومێدی نەهێڵن، و ئەمانە هەندێك خوێنیان لێ دەڕوات کە زۆر
لە خوێنی سوڕی مانگانە دەچێت.

پ-ئایا خوێن لێ ڕۆیشتنی زێ لەو ژنانەدا ڕوودەدات کە مناڵدانیان دەرهێناوە؟

-بەڵی، زۆرجار خوێن لەو ژنانەش دەڕوات کە مناڵدانیان
بە تەواوی دەرهێناوە، چونکە ئەو کاتە خوێنەکە لە زێوە
دەڕوات، بەڵام لەو ژنانەی کە بەشێکیان لە مناڵدان
دەرهێناوە، ئەوکاتە ڕەنگە لە بەشە ماوەکەی مناڵدانەوە
بڕوات، پزیشك بە لینۆڕین دەزانێت کامیانە.

پ-ئایا ئەو ژنەی کە خوێن لێ ڕۆیشتنی زێی هەیە مانای وایە تووشی شێرپەنجە بووە؟

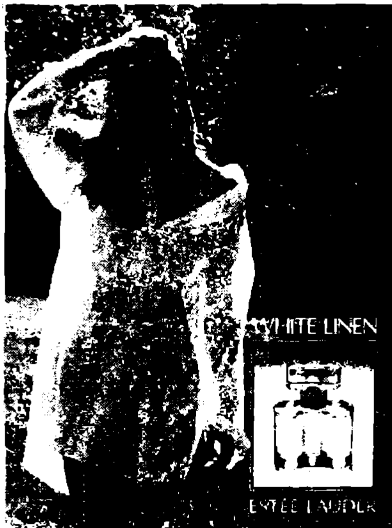
-زوربەی خوێن لێ ڕۆیشتنی زێ بە نارێکوپێکی
شێرپەنجەی نیە، بەڵکو لە ئەنجامی تێکچوونی هۆرمۆنەکانە.

پ-ئەی لەو ژنانەی خەریکن دەچنە تەمەنی نائومێدیەوە واتە پێش وەستاندنەوەی تەواویان لە سوڕی مانگانە، چییە؟

-لەو ژنانەی تەمەنیان هەیە و پێش وەستاندنەوە لە سوڕەکە لەوانە: تێکچونی سوڕەکە بێت، یا تێکچوونی هۆرمۆنەکان، یا هەوکردن بێت لە زێ خۆیدا، هەندێك هەوکردن لە خوێنهێنەرەکانی ناو زێ دا کە سوتاندنەوە دروست دەکەن، یا لەوانەیە زیادەی مناڵدان بێت و چوبنەتە ناو زێوە یا سەرەتای هەندێك وەرەم بێت، بە تایبەتی لووە ریشاڵیەکان، یا هەوکردنی ملی منداڵدان کە لە پاش جووت بوون خوێنی لێ بڕوات، لەوانەشە بەهۆی سکپڕییەوە بێت کە خوێن لێ ڕۆیشتنی لەگەڵدا بێت، یا سکپڕبوونی دەرەوەی منداڵدان،لەوانەشە شێرپەنجەی منداڵدان یا زێ بێت ئەمانە هەموویان لە ئەنجامی لێنۆڕینی پزیشك و شیکارییەوە دەردەکەون.

پ- پێوسیتە لە کاتی خوێن لێ ڕۆیشتنی زێ دا چی بکرێت؟

-پێویستە لە کاتی دوبارەبوونەوەی ئەم حاڵەتانەدا ژنی گەنج، یا ئەوانەی لە تەمەنی پیتێندان بە ڕێکوپێکی خۆیان پیشانی پزیشکی پشپۆڕ بدەن، و ئەوەش بزانن کە زۆربەی حاڵەتەکانی خوێن لێ ڕۆیشتنی زێ شێرپەنجەیی نین و زوو چارەسەر دەکرێن.



دووەم- خوێن لێ ڕۆیشتن لە منالدانەوە؛

ئەمە ئەو خوێن لێ ڕۆیشتنەیە کە ڕاستەوخۆ لە ناوپۆشی منالدانەوە دێت و گەلێك هۆکاری هەیە لەوانە:

-زۆربوونی هۆرمۆنی ئیسترۆجین و کەمبوونی هۆرمۆنی پرۆجسترۆن.

-زیادەکانی ناو منالدان یا پەیدابوونی لووی ریشاڵی.

-شێرپەنجەی منالدان و هەوەکانی ناو منالدان.

-تێکچوون لە فەرمانەکانی ڕژێنی دەرەقی (ملەقۆرتە ڕژێن).

پ/ کەی ژن تووشی خوێن لێ ڕۆیشتنی منالدان دەبێت؟

-لەوانەیە لە نێوان تەمەنی (20-30)ساڵی دا لە مانگەکانی یەکەمی سکدا ڕوو بدات... یا لەو ژنانەی حەپی دژە سکپڕبوون دەخۆن، یا لەولەب بەکاردەهێنن.

-هەرچی ئەو ژنانەشە کە تەمەنیان لە نێوان (40-50) ساڵی دایە واتە قۆناغی پێش کۆتایی کەوتنە سەرخوێن و سوڕی مانگانە، خوێن لێ ڕۆیشتنیان تیادا ڕوودەدات لە ئەنجامی زۆربوونی چڕی دیواری منالدان یا سەرەتای پەیدابوونی لوو.

-ئەو ژنانەی کە لە سوڕی مانگانە وەستاونەتەوە و چارەسەری هۆرمۆنی بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی جێی کەم بوونی هۆرمۆنەکانی خۆیان بگرێتەوە، زۆرجار ئەمانەش تووشی ئەو جۆرە خوێن لێ ڕۆیشتنە دەبن، لەوانەشە بە هۆی پەیدابوونی لووی شێرپەنجەییەوەبێت.

پ/ چۆن دەتوانین خوێن لێ ڕۆیشتنی منالدان دیاری بکەین؟

-دەتوانین بە هۆی ئەمانەوە دیاری بکەین:

1-دیاریکردن بە پلەی یەکەم بەندە بە تەمەنی ژنەکەوە.

2-تاقیکردنەوە بۆ ئەوەی بزانرێت ژنەکە سکی هەیە یان نا؟

3-لێنۆڕینی تەواوی خوێن بۆ ئەوەی بزانرێت ژنەکە تووشی کەم خوێنی (ئەنیمیا) بوە یا خوێن لێ ڕۆیشتنەکە زۆرە یان نا؟

4-بەهۆی شەپۆلە سەرو دەنگیەکان بۆ منالدان و هەردوو هێلکەدان.

5-وەرگرتنی نموونەیەك لە دیواری منالدان بۆ زانینی هۆکە.

6-ناوبینی منالدان بۆ دەرهێنانی پارچەیەك لە منالدان یا لابردنی لووی بچوك.

پ/ئایا ئەو ژنەی تووشی خوێن لێ ڕۆیشتنی منالدان بوە دەتوانێت نەشتەرگەری فراوانکردنی ملی منالدان بکات؟

-بەڵێ بە مەبەستی وەرگرتنی نموونەیەك لە دیواری منالدان و شیکردنەوەی بۆ زانینی هۆی خوێن لێ ڕۆیشتنەکە.

پ/ ڕێگاکانی چارەسەر چین؟

1-ئەگەر زانرا خوێن لێ ڕۆیشتنەکە بە هۆی تێکچوونی هۆرمۆنیەوەیە، ئەوا حەپی دژە سکپڕبوون یا هۆرمۆنی ئیسترۆجین بەکاردێت بۆی.

2-ئەگەر خوێن بەربوونەکە بە هۆی وەستاندنەوە ی سوڕی مانگانە بوو ئەوا هۆرمۆنی جێگرەوەی بۆ بەکاردێت

3-چارەسەرکردنی تێکچوونەکانی ڕژێنی دەرەقی.

4-دەرهێنان و لابردنی هەر لوویەك کە هەبێت.

پ/ مەبەست لە لووە ڕیشاڵیەکانی منداڵدان چییە؟

-ئەم لووانە بریتین لە کۆمەڵە خانەیەکی ماسولکەیی و شانەی ڕیشاڵی کە لە دیواری منداڵداندا بە شێوەی یەك دانەیی یا زیاتردا گەشە دەکەن و قەبارەیان لە نێوان (1 سم تا 20سم) دەبێت لەوانەشە ئەم لووانە لە ناوپۆشی منداڵدا پەیدابین و گەشەبکەن و درێژببنەوە بۆ ناو بۆشایی منداڵدان.

پ/ ئایا ئەم لووانە لە هەموو تەمەنێکدا پەیدا دەبن؟

-زۆر بە دەگمەن لە ژنی گەنج دا پەیدا دەبن، ڕەنگە ئەگەر لە تەمەندا پەیدابوون لەو ژنانەدا بێت کە هەرگیز سکیان نەبووە و نەگەیشتوونە سوڕی مانگانەوە، بەڵام بە زۆری لە ناوەڕاستی تەمەندا دروست دەبن و تیایاندا بەردەوام دەبێت تا وەستاندنەوە لە سوڕی مانگانە واتە تەمەنی نائومێدی. ئەم جۆرە لووی پاکن و پیس نین. هەروەها لەو ژنانەشدا زۆر ڕوودەدات کە سکیان نەکردووە یا جگەرەکێشن.

پ/ نیشانەکانی ئەم لووانە چین؟

-لەو ژنانەدا خوێن لێ ڕۆیشتن لە کاتی سوڕی مانگانە یا لە نێوانیاندا ڕوودەدات و ئازاری لەگەڵدایە.

-هەستکردن بەوەی بەشی خوارەوەی سکپڕە و میزە چۆڕێی بەیناوبەین بە هۆی ئەو پەستانەی لووەکان دەیخەنە سەر میزەڵدان.

-ئازار لە کاتی جووتبوون، یا ئازار لە بەشی خوارەوەی سك.

-بە بارچوونی کتوپڕی سکەکە.

-نەزۆکی بە هۆی گرتنی منداڵدان بە لووەکان یا بە هۆی گرتنی جۆگەکانی فالوبەوە.

پ/ چۆن چارەسەری ئەم لووانە دەکرێت؟

-چاودێریکردنی لووە بچوکەکان کە هیچ نیشانەیەك یا کێشەیەك نانێنەوە.

-بەڵام ئەو لووانەی کە گەورەن و چونەتە ناو بۆشایی منداڵدانەوە، دەبێت دەربێن.

-ئەگەر لووەکان بچووك بوون هەر لە دیوارەکەدا بوونەوە و نەچوبونە ناو بۆشایی منداڵدانەوە، ئەوا دەبێت بە پارچەیەی دیواری منداڵدانیش لێ بکرێتەوە، بەڵام لە دوایدا کە ئەو ژنە سکی هەبوو پێویستە بە نەشتەرگەری قەیسەری بیبێت چونکە دیوارەکە تەنك بۆتەوە.

-دژە هۆرمۆنی گۆنادۆتروپین بەکاردەهێنرێت بۆنەوەی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە خوێندا بەرزبکاتەوە و ئەمەش دەبێتە هۆی بچوککردنەوەی قەبارەی منداڵدان تا رادەی 60٪ و ئەمەش یارمەتی ئەوە دەدات کە بە ئاسانی منداڵدان دەربهێنرێت ئەگەر زانرا لووەکە زۆر گەورەیە.

پ/ لە چ حاڵەتێکدا منداڵدان دەردەهێنرێت؟

-لابردنی منداڵدان چەند هۆیەکی هەیە لەوانە:

1-بوونی لووە ڕیشاڵیەکان.

2-دەردی ناوپۆشی منداڵدان.

3-هاتنە خوارەوەی منداڵدان بۆناو زێ.

4-هەڵئاوسان و گەورەبوونی منداڵدان.

5-خوێن لێ ڕۆیشتنێکی زۆری نارێك.

ئەمەش مانای وایە ئیتر ئەو ژنە ناتوانێت منداڵی هەبێت یا بکەوێتەسەر خوێن و ئەگەر لەگەڵ لابردنی منداڵدانەکەدا هەردوو هێلکەدانیشی لابرا، ئەوا ژنەکە وەك ئەو ژنانەیان لێ دێت کە لە سوڕی مانگانە وەستاونەتەوە واتە نەمانی هۆرمۆنەکانیش.

پ/ئایا لابردنی منداڵدان تەنها یەك جۆرە؟

-نەخێر گەلێك جۆری هەیە لەوانە:

ا-لابردنی تەواوی منداڵدان:

لەم حاڵەتەدا بە تەواوی منداڵدان و ملەکەی لادەبرێت و هەدوو هێلکەدان و جۆگەکانی فالوب دەهێڵرێنەوە.

ب-لابردنی هەموو منداڵدان:

بریتیە لە لابردنی منداڵدان و هەردوو هێلکەدان و جۆگەکانی فالوب.

پ/ پاش لابردنەکە چی بکرێت؟

-پزیشك هەندێك هێورکەرەوە دەنوسێت بۆ لابردنی ئازاری لابردنەکە.

-پشوویەکی باش و هەندێك ڕاهێنانی وەرزشی کە پزیشك دیاری دەکات بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی سك.

پ/ ئایا نەشتەرگەرییەکە جێگا بەجێ دەهێڵێت؟

-ئەمە پەیوەندی بە شوێنی نەشتەرگەرییەکەوە هەیە، بۆ نموونە ئەگەر نەشتەرگەرییەکە لە شوێنی موسەڵدان بوو ئەوا پاش ساڕێژبوون برینەکە هیچ جێگایەك بەجێ ناهێڵێت،

ئەگەر نەشتەرگەرییەکە لە زێ وەکرابوو لەو حاڵەتانەی کە منداڵدان بچوکە، ئەوە هەر لە سەرەتاوە هیچ جێگایەك بەجێ ناهێڵێت، بەڵام ئەگەر نەشتەرگەرییەکە لە ژێر ناوکدابوو ئەوا جێگا بەجێ دەهێڵێت.

پ/نیشانە لاوەکیەکانی پاش نەشتەرگەرییەکە چین؟

-ئەمە پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە تەمەنی ژنەکە و باری تەندروستیەوە هەیە.

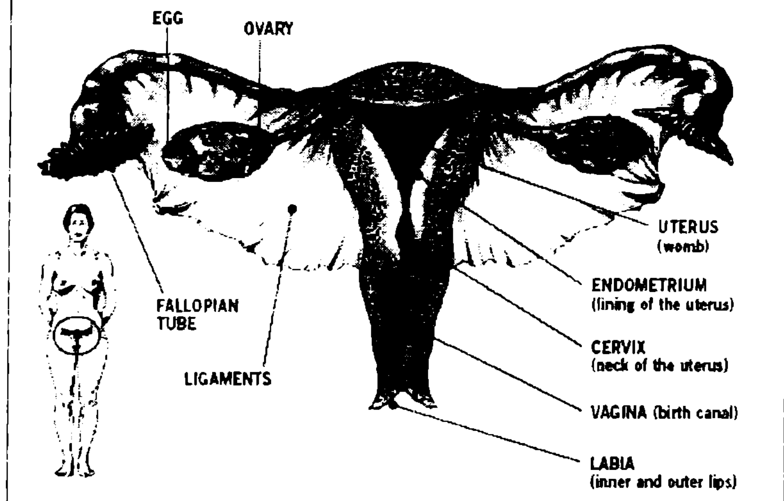
بۆ نموونە ئەگەر هێلکەدانەکان لانەبرابوون ئەوا ژنەکە بە تەواوی هەست بە گۆڕانەکانی سوڕی مانگانە دەکات بەڵام ناکەوێتە سەرخوێن، بەڵام ئەگەر هێلکەدانەکانیش لابرابون ئەوا ژنەکە بە تەواوی هەست بە نیشانەکانی نەمانی سوڕی مانگانە دەکات وەك گەرمی لەش، وشکهەڵاتنی زێ، ئارەقکردنەوە بە شەو، تێکچوون لە سروشتی خۆیدا.

-لەوانەشە هەوکردن ڕوبدات و لەم حاڵەتەدا ئەنتی بایوتیك وەردەگرێت.

-لەوانەیە لە کاتی نەشتەرگەرییەکەدا تووشی خوێن لێ ڕۆیشتن ببێت بۆیە هەر لە سەرەتاوە دەبێت جۆری خوێنەکەی بزانرێت لەگەڵ پەیداکردنی کەسێکی خوێن بەخش کە لەوێدا بێت.

-لەوانەیە هەندێك لەو ئەندامانەی نزیکن بە منداڵدان لەناوبچن.

-لەبەرئەوە پێویستە لە پزیشك بپرسرێت کە هەر ئەندامێك لەوانە لەناوبچێت چی ڕوو دەدات؟



پ/ئایا پێویستە چارەسەرێك وەربگیرێت لە بریتی ئەو هۆرمۆنانەی هێلکەدان دروستیان دەکەن؟

-هێلکەدانەکان هۆرمۆنی ئیسترۆجین دروست دەکەن، کە بایەخێکی زۆر گەورەی هەیە لە ڕونەدانی نەخۆشیەکانی دڵ و کنۆچکە بوونی ئێسکدا لەو ژنانەدا، هەروەها دەبێتە هۆی بەربەست لە وشکهەڵاتنی زێدا بەڵێ بۆ ئەمە دەتوانرێت هۆرمۆنی ئیسترۆجین وەربگیرێت بەڵام تاقیکردنەوە پزیشکەکان دەریانخستوە کە وەرگرتنی هۆرمۆنی ئیسترۆجین بۆ ماوەیەکی درێژخایەن ڕەنگە ژنەکە تووشی شێرپەنجەی مەمك و دەردی ناوپۆشە منداڵدانی بکات.

پ/ ژن پاش لابردنی منداڵدانی هەست بە چی دەکات؟

-ئەمە پەیوەندی بە جۆری نەشتەرگەرییەکەوە هەیە، بۆ نموونە:

-ئەگەر هێلکەدانەکانیشی بۆ لابرابێت ئەوا ژنەکە هەست بە هەموو نیشانەکانی نەمانی سوڕی مانگانە دەکات.

-هەندێك ژن وا دەزانن کە لابردنی منداڵدان کاردەکاتە سەر هروژاندنی سێکسیان، بەڵام لە ڕاستیدا وانیە، چونکە منداڵدان تەنها بۆ ڕواندنی کۆرپەلە و گەشەکردنیەتی و پەیوەندی بە هروژاندنی سێکسیەوە نیە.

-هەندێك ژن خەفەت دەخۆن بە تایبەتی ئەوانەی لە تەمەندا بچوکن، کاتێك منداڵدانیان لادەبرێت لەبەرئەوەی ئیتر منداڵیان نابێت، بەڵام پێویستە ئەوانە بزانن کە تە لەبەر پارێزگاری تەندروستی خۆیان ئە کارەیان بۆ کراوە و تەندروستی خۆیان لە هەموو شتێ گرنگتر.

پ/ مەبەست لە درێژبوونەوەی منداڵدان چیە؟

-ئەمە حاڵەتێکە تیایدا منداڵدان درێژ دەبێتەوە و دێتە ن زێوە، هۆی ئەوەش لاوازی ئەو بەستەرانەیە کە دیوارەکانی حەوزەوە، منداڵدان هەڵدەگرن. و ئەمەش دەبێ هۆی ناڕەحەتی لە زێدا، سەرەڕای توشبوونی میزەچوڕکێ

پ/ گرنگترین ڕێگەی چارەسەری ئەم حاڵەتە چیە؟

-بە پلەی یەکەم بەندە بە ڕادەی لاوازی بەستەرەکا تەمەنی ژنەکە و ئارەزوکردنیەتی بۆ سکپڕبوون.

باشترین ڕێگەی چارەسەریش ئەمانەن:

-وەرزشکردن کە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی بەستەرەکان و ماسولکەکانی ناوچەی حەوز کە تیایدا ماسولکەکانی سک و حەوز بۆ چەند چرکەیەک دەبەسترێت و ئەوسا بەرەڵا دەکرێنەوە و ئەم وەرزشە بۆ چەند جارێک دووبارە دەکرێتەوە.

-پێدانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین بۆ توندکردنەوەی ماسولکەکان و بەستەرەکان.

-ئەڵقەیەکی لاستیکی دەخرێتە ملی منداڵدانەوە بۆ ئەوەی ـرمەتی منداڵدان بدات بەرزبێتەوە، لەم حاڵەتەدا پێویستە ـیناوبەین ئەو ئەڵقەیە لابرێت و پاک بکرێتەوە.

-نەشتەرگەری بۆ توندکردنەوەی بەستەرەکان لە ڕێگای ـێ یا سکەوە.



-لابردنی منداڵدان ئەگەر ـستەرەکان زۆر لاوازبون و منداڵدان ـە تەواوی لە زێوە دەرکەوتبوو.

پ/ ئەی مەبەست لە کۆنیشانەی فرە چیکڵدانەیی چییە؟

-ئەمە حاڵەتێکە کە تیایدا هێلکەدانەکان گەورە دەبن، چونکە ـەر هێلکەدانێک کۆمەڵێک چیکڵدانەی ـڕ لە شلە دروست دەکات و دەبێتە هۆی زۆربوونی ڕادەی هۆرمۆنی نێر ـەندرۆجین) لە ژنەکەدا، کە هەندێک ـیشانەی نێری تیادا دەردەخات وەک دەرکەوتنی توکی زۆر و ـزمبە و ئەگەر زوو چارەسەر نەکرا ئەوا ڕەنگە بەشێک لەو هۆرمۆنی ئەندرۆجینە بگۆڕێت بۆ ئیسترۆجین و ببێتە هۆی ـێرپەنجە.

پ/ ئەی نیشانەکانی چییە؟

-ئەم نیشانانە لە وچانی ڕەسیو بوون (بالق بوون) ەوە ـەریمەکەون لەگەڵ بوون یا نەبوونی سوڕی مانگانەدا لەوانە:

1-قەڵەوبوون و زۆربوونی چڕی توکی لەش کە بە تەواوی ـەت ریشی پیاو ئەستور و قایم دەبن.

2-خوێن لێ ڕۆیشتنی زێ بە نارێکوپێکی، و حاڵەتەکەش ـە پێی ئەو نیشانانە دیاری دەکرێت کە لەگەڵ حاڵەتەکەدا ـەریمەکەون سەرەڕای زانینی بڕی هۆرمۆنەکانی ژێر ـیشکەپڕژێن کە دەبنەهۆی دەرپەڕاندنی هێلکە لەناو جیکڵدانەکانەوە، هەروەها بەرزبوونەوەی ڕادەی ئەندرۆجین.

-بەکارهێنانی شەپۆلی سەرو دەنگ (سونار) بۆ وەرگرتنی وێنەی تەواوی هێلکەدانەکان.

پ/ چۆن چارەسەری ئەم حاڵەتە دەکرێت؟

-بە پلەی یەکەم چارەسەر بەندە بە جۆری نیشانەکان و تەمەنی ژنەکە و توندی حاڵەتەکەوە.

بۆ نموونە: ئەو ژنەی توکی زیادەی لە لەشیدانیە ئەوا چارەسەری لە ڕێگای پێدانی پرۆجسترونی دەستکردەوە دەبێت یا لە ڕێگای حەپی دژە سکپڕبوونەوە، ئەگەر ژنەکە حەزی لە سککردن نەبوو، ئەم دەرمانە سودێکی زۆری هەیە و نایەڵێت ژنەکە تووشی شێرپەنجەی منداڵدان ببێت، بەڵام لە حاڵەتی پێدانی ئەم دەرمانەدا پێویستە لە پێشدا نمونەیەک لە دیواری منداڵدانی ژنەکە وەربگیرێت بۆ ئەوەی بزانرێت شێرپەنجەی هەیە یان نا؟ دەربارەی بوونی توکی زۆریش، تائێستا هیچ دەرمانێکی دیاریکراو لەم لایەنەوە نیە، بەڵام لە هەندێک حاڵەتدا پێدانی حەپی دژی سکپڕی سودی لەم لایەنەشەوە زۆرە.

-دەتوانرێت دەرمانی ئسپرونو لاکتۆن بەکاربهێنرێت کە دژی دەردانی هۆرمۆنی نێر و دروست بونیەتی. بەڵام هەندێک نیشانەی لاوەکی هەیە وەک زۆری بڕی میز و دابەزینی پەستانی خوێن، ئازار لە مەمکەکان و خوێن لێ ڕۆیشتنێکی نارێکی زێ، و ئەگەر ژنەکەش سکی پڕبوو ڕەنگە ببێتە هۆی تێکچوونەکانی کۆرپەلە.

-ئەو ژنانەش کە دەیانەوێت سکیان هەبێت و تووشی ئەم حاڵەتەبوون وا باشترە دەرمانی کلومیفین بەکاربهێنن لە ژێر چاودێری پزیشکەکەیاندا چونکە ئەم دەرمانە هێلکەدانەکان چالاک دەکات بۆ دەردانی هێلکە، هەروەهادەتوانرێت پەناش ببرێتە بەر بەکارهێنانی هۆرمۆنەکان بۆ چالاککردنی هێلکەدان و دەردانی هێلکە.

-دەتوانرێت پەنا ببرێتەبەر نەشتەرگەری بۆ لابردنی بەشێک لە هێلکەدانەکان یا ئوتودانی تورەکە یان چیکڵدانەکانی هێلکەدان، بەڵام پێویستە ئەوە دوا چارەسەربێت چونکە زۆرجار دەبێتە هۆی ڕودانی لکاندن کە ڕەنگە تا هەتایە منداڵ دروست نەبێت.

سابون... یان پاكژكەرەوە دروستكراوەكانی دیكە؟

نوسینی/دكتۆر محێدین لەبنیە

ماددە شل و تۆزە كیمیاییەكان لەژێر ناوی پاكژكەرەوەكاندا بەلێشاو دێتە ماڵەكانمانەوە و هەمووان بۆ مەبەستی خاوێنكردنەوە بەكاریاندەهێنین، لێرەدا پرسیارێك دێتە پێشەوە ئایا جیاوازی ئەو مادە پاكژكەرەوە شل و تۆزانە (ئەوانەی لە شێوەی پاودەردان) لەگەڵ هاوڕێكەیان سابون، چییە؟

جۆرەها ماددەی پاكژكەرەوەی دروستكراو لە شێوەی تۆزی وشك یان شلە (شامپۆ) دا بۆ شتنی قاپ و دەفر و جلوبەرگ و ناوماڵ و زەوی و كاشی و چێشتخانە و گەرماو و WC و... هتد بەكاردەهێنرێن. هەندێك لەو مادانە ناوناوبانگی تایبەتییان لەناو خەڵكدا بۆ خۆیان دروستكردووە بەهۆی ئەو ڕیكلامانەوە كە لە سەرشاشەكانی تەلەفزیۆن و لاپەڕەی ڕۆژنامەكاندا بۆیان بڵاودەكرێتەوە. لەبەرئەوەی كەیبانووەكان ئەو پاكژكەرەوە دروستكراوە نوێیانەیان بەلاوە باشترە لە سابونی ئاسایی و بەشێوەی ڕەق یان شل كە لە ڕۆژگارێكی زۆر زووەوە هەیە و بەكاردەهێنرێت.

مێژو و پێكهاتەی سابوون:

لە ماوەی جەنگی جیهانی دووەم دا لە بەرهەمهێنانی سابوندا زەیتی ڕووەكی و چەوری ئاژەڵی و پێكهاتەی تفتی بەكارهێنرا، زوربەیان لە شێوەی سۆدەی داخكەر لەوكاتە ژمارەیەك توێژینەوەی زانستی سەبارەت بە بەرهەمهێنانی پاكژكەرەوە دەستكردەكان لە هەندێك بەشی نەوت ئەنجامدرا، پاشان لە بازاڕەكاندا پاكژكەرەوەی دەستكرد Detergents دەركەوت كە بریتی بوون لە مادەكانی خاوێنكردنەوەی جلوبەرگ و كاشی زەوی و... هتد. ئە مادانە هەموو مادە پاكژكەرەوە دەستكردەكانی لەوكاتە بەرهەم دەهاتن جگە لە سابون كە مرۆڤ لە مێژوویەكی زوورە پێی ئاشنا بووە. پاكژكەرەوە دروستكراوەكان لە هەندێ بەشی نەوت ئامادە دەكرێن بە یەكگرتن لەگەڵ گەردیلە ترشی كبریتیك بۆ قەرەبۆكردنی كارلێككردنی ترش چەورییەكانی لە زەیتی ڕووەكی و چەوری ئاژەڵیدا لەگە تفتی سۆدەیكاویە یان پۆتاسی داخكەر بۆ بەرهەمهێنان

سابونی ئاسایی، ڕوو دەدەن و توانرا مادەیەکی کیمیایی ـرهەمبهێنرێت کە لە ترشە چەورییەکانی نەوت دەچوو. ئەم ـۆزینەوەیە بووە هۆی ڕودانی شۆڕشێکی گەورە لە ـیشەسازی دروستکردنی مادەکانی پاکژکەرەوەکان. مادە ـاکژکەرەوە دروستکراوەکان بە پلەی زۆر کەمتر لە سابوونی ـاسایی لەگەڵ خوێیە تواوەکانی لە ئاوی (کە هەر لیترێکی 30ـ ملگم زیاتری لە خوێیەکان تێدایە) کارلێك دەکەن ـەمەش لە تۆڕەکانی ئاوی خواردنەوەی شارەکاندا بێت یان ـە ئاوی بیرەکاندا بێت. زۆربەی پاکژکەرەوە دروستکراوەکان ـە پێکهاتەی فرەجۆر پێکدێن و ئەو مادانەشیان تێدایە کە ـالاکییەکی ڕوکاری یان لە ئاودا هەیە یارمەتی لێکردنەوەی ـیسی و بۆیە و خۆڵە دەدەن کە بە ڕوی قوماشەوە یان ـەرشتێکەوە نوساون. پێکهاتەی ئەم مادە پاکژکەرەوانە گەردیلەی هۆگری ئاو Hydrophilic و گەردیلەی هۆنەگری ئاو Hydrophobic ی ـیایە کە توانای گۆڕینی خەسڵەتەکانی ئەو ڕووەکانەی ـەیە کە لەناو ئاودا بەریەکدەکەون ـ ـەناو ئاودا ئەو پێکهاتانەی کە ـالاکییەکی ڕووکارییان هەیە و ـەرنووی کۆبوونەوەیان لەسەر ئەو ـکارانەی لە نێوان ئاو و هەوادان ـ لە نێوان ڕەقەکە و ئاودان ـەیە. ئەمە یارمەتی کەمکردنەوەی ڕوکارە کرژبوونی ئاو ـەمە و دەبێتە هۆی بە ئاسانی لێکردنەوە و لابردنی ـسییەکانی سەر ئەو جل و بەرگە یان کەل و پەل و زەوییەی ـە مادەیە خاوێن دەکرێتەوە خەسڵەتە کیمۆ ـسیۆلۆژییەکانی ئەو پێکهاتانەی کە چالاکی ڕوکارییان، ـەیە بناغەی کردارەکانی ئەو کارپێکردنە زۆرانەن کە لە ـێبەجێکردنە زۆرەکانیدا بەکاردەهێنرێن، گرنگترین کـاریگەری ئەو مادانەی چالاکی ڕوکارییان هەیە بۆ سەر ـپێکهاتەی مادە پاکژکەرەوە دروستکراوەکان خۆی لەوەدا ـدەنوێنێت کە توانای تەڕکردنی ئەو شتانەی هەیە کە بەری ـەکەون. کاتێك ڕوکارە کرژبوونی ئاو کەم دەبێتەوە ئاو ـەمای دابەش بوونی بەسەر ڕووکاری ئەو مادانەی کە

دەمانەوێت خاوێنی بکەینەوە زیاتر دەبێت و کرداری خاوێنکردنەوەکەش باشتر دەبێت. کرداری جیاکردنەوەی ئەو مادانەی چالاکی ڕوکارییان هەیە بایەخی خۆی لە هەریەك لە کردارەکانی خاوێنکردنەوە و شتنی جل و بەرگدا، هەیە. لە ئەنجامی بوونی ئەو بەشانەوە کە هۆگری ئاوە لەگەڵ ئەوانەی هۆنەگری ئاون ئەو پێکهاتانەی چالاکی ڕوکارییان هەیە دەتوانن مادە چەمسەرییەکان و مادە نا چەمسەرییەکان لە هەمان کاتدا، هەڵبمژن، لەکاتی کردارەکانی خاوێن کردنەوە و شتندا مادە ناچەمسەرییەکان لە شێوەی گیراوەیەکی شیریدا لە گیراوە ئاوییەکەدا و لە کرداری شتنەوەی بە ئاو (لە ئاو هەڵکێشانی یان ئاو پیاکردنی) لێدەبێتەوە. لە ئەنجامی جیاوازی بەشی هۆگری ئاو و هۆنەگری ئاو لە گەردیلەی ئەو پێکهاتانەی چالاکی ڕوکارییان هەیە دەتوانرێت چەند خەسڵەتێکی ئەو مادە پاکژکەرەوەیە دیاری بکرێت وەك کاریگەری تەڕکردن و کاریگەری گیراوە شێوە شیرییەکە و پەرت و بڵاوبوونەوەی لەگەڵ توانای کەف کردن و کۆنترۆڵکردنیدا.



لێکچوون و جیاوازی:

کارایی خاوێنکردنەوەی پاکژکەرەوە دروستکراوەکان و سابون لەیەکدەچن، هەریەکەیان چالاکییەکی ڕوکارییان لە ئاودا هەیە و لەژێر ئەو مادانەدا پۆلێن دەکرێن کە خەسڵەتی چالاکی ڕوکارییان هەیە. هەروەها ڕوکاروکرژبوونی مادەهەڵواسراوەکان بەڕوکاری شتەکانەوە وەك جل و بەرگ و پیسی‌و ڕۆن و شتی دی، بەرەڵا دەبن، لەدوای بەرەڵا بوونی ڕوکارە کرژبوونی ئەو مادانە بەهۆی پاکژکەرەوە دروستکراوەکانەوە یان سابونەوە ئەو پیسییانە لە شێوەی هەڵواسراو دەمێننەوە و بە ئاسانی لە کاتی لە ئاو هەڵکێشانی جلەکەیان ئاو پیاکردنی ئەو کەل و پەلە یان زەوییە لێدەبنەوە کە بە ڕووەکانیانەوە نوساوە بەشێوەیەکی بەشی کارایی خاوێنکردنەوە لە سابون و مادە پاکژکەرەوە دروستکراوەکاندا لە یەکدەچن بەڵام پێکهاتەی کارا کە کرداری خاوێنکردنەوە کە جێبەجێ دەکات لە هەریەکەیاندا جیاوازە. سابون لە ناوەندی تفتدا واتا (pH) ەکەی لە (7)

زیاتر بێت بە شێوەیەکی باشتر فرمانی خاوێنکردنەوەکەی جێبەجێ دەکات. ئاسایی سابون لە کاتی بوونی ئاوی سازدا- واتا ئەو ئاوەی ڕێژەی خوێیە تواوەکانی ئاوی کەمە- کاریگەرییەکی تفتی دەبێت، لەبەرئەوە بوونی ڕێژەیەکی زۆر لە خوێیە کانزاییەکان لە ئاودا دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کارایی خاوێنکردنەوەی سابوون ئەویش بەهۆی یەکگرتنی چەند بەشێك لە سابوونەکە لەگەڵیدا و پێکهێنانی پێکهاتەی نەتواوە. هەروەها جوڵاندنی جل و بەرگ بە شێوەیەکی ئامێری لەناوجلشۆردا یان هەڵگلۆفینی بە دەست و لە ئاو هەڵکێشانی یارمەتی لێکردنەوەی ئەو پیسییانە دەدات بەو جل و کەل و پەلانەوە نوساون کە دەمانەوێت خاوێنیان بکەینەوە.

بە شێوەیەکی گشتی هۆشیاری خەڵك بەرامبەر مەترسی بەکارهێنانی پاکژکەرەوە دروستکراوەکان بە هەموو جۆرەکانییەوە کە پێکهاتەی کیمیاویی زیانمەندییان بۆسەر تەندروستی مرۆۋ و ژینگە هەیە، لاوازە یان هەر هۆشیاری نییە. ئەمەش وایکردووە کۆمەڵەکانی ژینگەپارێزی و پارێزەرانی تەندروستی مرۆۋ نارەزایی



بەرامبەر بە بەرفراوانبونی بەکارهێنانی پاکژکەرەوە دروستکراوەکان، دەربڕن. هانی توێژینەوە زانستییەکان دەدەن بۆ بەرهەمهێنانی ئەو پێکهاتە خاوێنکەرەوانەی کە ژینگە پیس ناکەن و مەترسیشیان بۆسەر تەندروستی مرۆۋ نییە. دەنگی بانگەشەکەرانیش بۆ بەکارهێنانی سابوون لە جیاتی مادە پاکژکەرەوە دروستکراوەکان، لە بەرزبوونەوەدایە. لیژنەیەکی حکومی ئەمریکی لە دوای لێکۆڵینەوە لەسەر 20000 پێکهاتەی کیمیایی کە لەشی مرۆۋ ڕوو بە ڕووی دەبێتەوە، 198 پێکهاتەیان گومانییان لەسەرە کە کاریگەری شێرپەنجە هێنیان هەبێت. گرفتەکەش لەوەدایە بەردەوام ڕووبەڕووی ئەم پێکهاتە کیمیاییە زیانمەندانە دەبینەوە کە هەندێکیان لەناو خانەکانی جەستەماندا، کۆدەبنەوە و لە دوای تێپەڕبوونی ماوەیەك کاریگەرییەکانیان لەسەر تەندروستیمان دەردەکەون. لێکۆڵینەوەکانی پاراستنی ژینگە لە وڵاتە یەکگرتووەکان ئاشکرایکرد زیاتر لە 400 جۆر لە پاشماوە کیمیاییە ژەهراوییەکان لە لەشی مرۆۋدا هەندێکیان پەیوەندییان بە توشکردنی ئەو کەسەوە بە گموڵە پیسەکان هەیە، لەگەڵ دەرکەوتنی کەم و کوڕی زگماکی لە کۆرپەلەی ژنانی دووگیان و ڕودانی تێکچوون لە کۆئەندامی دەماری و کەمبوونەوەی ڕێژەی بە پیتی لە پیاواندا. گەشتی پیسبوونی خۆراك بە مادە پاکژکەرەوە دروستکراوەکان لە ئەنجامی بەکارهێنانی ئاوی پیسبوو بەو مادە پاکژکەرەوە دروستکراوانە و دەر ئەنجامی شیبوونەوەی هێواشیان لە کردارەکانی ئاودانی کشتوکاڵ وەك سەوزە و بە تایبەتی گەڵا دارەکان دەستپێدەکات.

سابوون باشترە:

زاناکان لەو باوەڕەدان سابون دڵنیاترین ئەلتەرناتیڤە بۆ مادە پاکژکەرەوە دروستکراوەکان و پێکهاتە ژەهراوییەکانی دیکەی خاوێنکردنەوە کە ماڵ و شوێنەکانی دیکەدا بەکاردەهێنرێن. لە پێکهاتەی زوربەی مادە باوەکانی بۆ خاوێنکردنەوە لە بازاڕدا دەفرۆشرێن پێکهاتەی ئامادەکراو یان وەرگیراوییان لە نەوتەوە تێدایە سابون فاکتەری سروشتی خاوێنکردنەوەیە. پیشەسازی دروستکردنی بە یەکگرتنی چەوری ئاژەڵی یان زەیتی ڕووەکی لەگەڵ تفتێکی گونجاودا بۆ ڕۆژگارێکی دێرین دەگەڕێتەوە. تفتێك دەکرێتە ناو زەیتی ڕووەکی وەك زەیتی گەنمەشامی یان لۆکە یان زەیتی زەیتون یان تێکەڵەیەك لە زەیتی ڕووەکی لەگەڵ چەوری ئاژەڵیدا، بۆ بەرهەمهێنانی سابون. لە کاتی کرداری سابونکردنەکەدا ترشە چەورییەکان کە لە ناو زەیتی ڕووەکیدان وەك ترشی پالمتیك و ترشی ئەستیارێك لەگەڵ تفتەکەدا یەکدەگرن و ترشە چەوری یان ئەوەی پێی دەوترێت سابون پێکدێنن، تێیدا پێکهاتەی گلسیرۆڵ لەگەڵ ئاوە جیادەبنەوە لە ڕووی پێکهاتەوە سابونی شل لە جۆری ڕەق تەنها لە ڕووی بەکارهێنانی جۆری تفتەکەوە لە کرداری سابونکردنی زەیت و چورییەکەدا، جیاوازییان هەیە. لە بەرهەمهێنانی سابوونی پێکهاتە ڕەقدا سۆدەی داخکە بەکاردێت لە کاتێکدا لە دروستکردنی سابوونی شل

بۆتاسی داخکە بەکاردێت کە لە دروستکردنی موعجوونی ...نیشدا بەکاردەهێنرێت. کارایی خاوێنکردنەوەی سابوون ...ت یەکە هەرچەندە زەیتە ڕووەکی و چەورییە ئاژەڵییەکان ...ن تێکەڵەی هەردووکیان کە دروستکردنیدا بەکاردەهێنرێن، جیاوازین زاناکان ئاشکرایان کردووە سابوونی سروشتی کاریگەری سادە یان کەمی زیانبەخشیان بۆ سەر ئەو ژینگەیەی تێیدا دەژین،هەیە، هەر لە سەردەمێکی زۆر زووەوە سابون بۆ خاوێنکردنەوەی قاپ و دەفر و کەل و پەل و جروبەرگ بەکارهاتووە بە بێ ئەوەی ببێتە هۆی دەرکەوتنی کێوگرفتی پیسبوونی ژینگە، لە کاتێکدا پاکژکەرەوە دروستکراوەکان بوونەتە هۆی پیسبوونی سەر ڕووی ئاوی ...ی و دەریاکان و دەرکەوتووە دەرئەنجامی شیبوونەوەی میوشی لە ژینگەدا کاریگەرییەکی هاوشێوەی هۆرمۆنی ئیسترۆجینی بۆسەر تەندروستی مرۆڤ هەیە و دەبێتە کەمبوونەوەی پلەی بەپیتی لە نێردا ئەویش لە شێوەی کەمبوونەوەی ژمارەی سپێرمەکانی لە تۆاوە شلەی پیاودا دەردەکەوێت لەگەڵ بەرزبوونەوەی ڕێژەی توشبوونییان بە ...ۆکی بەڕێوەبەرایەتی ژینگەپارێزی ئەمەریکی لە ساڵی 1955 دا ڕاپۆرتێکی زانستی دەربارەی ئاشکراکردنی بوونی پێکهاتەی ژەهراوی لە هەموو جۆرەکانی مادە پاکژکەرەوەکان ... بۆنخۆشکەرەکانی لە ناو ماڵاندا بەکاردەهێنرێن، ...کردەوە. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئەگەری ڕودانی شیرپەنجە بە بڕی سێ هێند زیاد دەکات کە پیسبوونی کیمیایی لە هەوادا دروستی دەکات، لە کاتێکدا سابوون ... ژەهراوی کردنی ژینگەی لە پاکژکەرەوە دروستکراوەکان کەمترە چونکە ئەومادانەی دروستکراون لێی ... زیندووەکاندا، هەن. لە سابوندا ئەو پێکهاتانەی کە ... هۆی پیسبوونی ڕوکارە ئاوی و خۆڵییەکان بە خێرایی پێکهاتەی ناژەهراوی شیدەبنەوە، بە پێچەوانەی مادە پاکژکەرەوە دروستکراوەکان کە بە ئاسانی گەردیلەکانیان ... نابنەوە و ماوەیەکی زیاتر لە ژینگەدا دەمێننەوە و دەبنە هۆی پیسبوونی ئەو ڕووەك و بەڕوبوومانەی بەریان دەکەوێت.

بۆ هەموو مەبەستەکان!

...ەم دوایەدا لە بازاڕەکاندا ئەو پاکژکەرەوانە فرۆشتنیان ...ە کە لە شێوەی شلدایە و توێنەرەوەیەکی دەستکردی تێدایە و گوایە بۆ هەموو مەبەستێکی خاوێنکردنەوە بەکاردەهێنرێن. ئەم پاکژکەرەوەیە پێکهاتەیەکی شێکەرەوەی چەوری تێدایە لەبەرئەوە بە ئاسانی لەو جل و کەل و پەل و شوێنانە دەبێتەوە کە ئەم مادەیەی بۆ خاوێنکردنەوە بەکاردێت و پێی دەوترێت بیوتیل سیللوز ئەم پێکهاتە پاکژکەرەوە کارایە لە چەند بەشێکی ئەوتدا ئامادەدەکرێت کە لەگەڵ ترشێکی کبریتیدا مامەڵەکراوە. بەکارهێنانی بۆ مەبەستی خاوێنکردنەوە دەبێتە هۆی خرۆشانێك لە پێستدا و لە چاودا ئەگەر بچێتە ناوی، دوبارە بوونەوەی پیسبوونی بە قاپ و دەفری خواردنەکان دەبێتە هۆی ڕودانی تێکچوون لە شانەی گورچیلە و جگەر و کەمبوونەوەی توانای جەستە بۆ بەرهەمهێنانی خوێن. هەروەها هەندێك مادەی پاکژکەرەوەی دیکە هەیە لەکاتی کردنەوەی سەری شوشە یان قوتووەکانیان هەڵمی ژەهراوییان لێوە دەرناچێت بەڵام لە کاتی بەکارهێنانیاندا پێویستە دەستکێش بەکاربهێنرێت تاکو بەردەست نەکەون. دەنگی بانگەشەکەران لە کۆمەڵەکانی ژینگەپارێزی لە جیهاندا بۆ گەڕانەوە بۆبەکارهێنانی سابون لە کردارەکانی خاوێنکردنەوەی قاپ و دەفری چێشتخانەکان، لە جیاتی بەکارهێنانی پاکژکەرەوە دروستکراوەکان هەرچەندە دەوترێت سابون لە ئاوی ناساز بە باشی کاری خاوێنکردنەوەکە جێبەجێ ناکات و لەو کاتەدا پێویستیمان بەبڕی زیاترە لە سابون بۆ خاوێنکردنەوە. سابون لەکاتی بوونی ئاوی سازگاردا بە باشترین شێوە کرداری خاوێنکردنەوە بەجێیهێنێت. تاکو ئێستاش سابون لەو مادە پاکژکەرەوانەیە کە بەکارهێنانی لە هەموو پاکژکەرەوەکانی دیکە زیاتر جێگەی دڵنیاییە و مەترسی بۆسەر تەندروستی مرۆڤ نییە و لە کرداری خاوێنکردنەوەشدا کارایە بە مەرجێك لەکاتی بوونی ئاوی سازدا بەکاربهێنرێت. هەروەها دەتوانرێت هۆیەکانی دیکەی پاکژکردنەوە بەکاربهێنرێت کە لە پێکهاتەی بێ زیان ئامادەکراون. کەیبانووەکانی ماڵیش ڕێنمایی دەکرێن بە وردی ئاگاداری ئەوەبن قاپ و دەفرەکانی خواردن بە مادە پاکژکەرەوەکان پیس نەبێت و لەدوای شوشتنیان بەو پاکژکەرەوانە بە بڕی باش لە ئاوی پاك خاوێنبکرێنەوە. لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا پێویستە توێژینەوەی زانستی زیاتر لەسەر ئاژەڵی تاقیگە ئەنجام بدرێت بۆ دڵنیابوون لە ئەگەری کاریگەری زیانمەندییان بۆسەر تەندروستی مرۆڤ یان نەبوونی مەترسی بەکارهێنانیان.

شیلان پەرچڤەی کردووە

درۆی منداڵ

نوسینی: د. مریەم سەلیم

هەستکردن بە پێوەرەکانی ڕەوشت و پەیڕەوکردنیان لەگەڵ لەدایکبوونی منداڵدا لەدایک نابێت، بەڵکو لە ئەنجامی وەرگرتنی پێودانگە ڕەوشتی و کۆمەڵایەتییەکان لەو ژینگەیەی تێیدا دەژی، لەلای دروست دەبێت. چەمکەکانی خێر و شەڕ بەو بەهاو داب‌ونەریتە خێزانییانەوە پەیوەستن کە دەچنە ڕەفتاری منداڵەکەوە هەرچەندە منداڵ لە تەمەنیدا بە چەند قۆناغێکی ڕەفتاریدا تێپەڕ دەبێت کە پەیوەندییان بە زەمەن تەمەنەوە هەیە.

هەستکردنی ڕەوشتی یان ئیتیکی لە پایەی هێزێکی بەرگریکەردایە کە باوان لەسەر منداڵدا دەیسەپێنن، کە لەسەرەتادا لەدەرەوە دێت و پاشان دەبێتە هەستێکی ناوەکی.

لێرەدا باسی درۆکردنی منداڵ دەکەین، درۆکردن بە ڕەوشتێکی مەترسیدار لە پێش تەمەنی حەوت ساڵییەوە دانانرێت، دیاردەیەکی سروشتیە دەرنجامی بەردەوام بوونی چەقبەستن لە دەوری خودداو جیاکردنەوەی ڕاستی و خەیاڵ، زۆرجار دایک‌وباوک لەو باوەڕەدان منداڵ درۆناکات چونکە بونەوەرێکی بێگەردە، لە ڕاستیدا منداڵ لەگەڵ ئەوەشدا کەوایە درۆ دەکات بەهۆی بوونی ئەوبارە ئاڵۆزەی لە مێشکیدایە.لە دوای تەمەنی حەوت ساڵی درۆکردنی منداڵ مەترسیدار و لە هەمان کاتدا لەلایەن منداڵەوە مەبەستدارە و پێویستی بە لێپرسینەوە و چارەسەرکردن، هەیە. تاکو تەمەنی هەشت ساڵی منداڵ درۆکردن بە ووشە و شتە ناشرینەکانەوە نەك تەنها هەڵەکان دەبەستێتەوە، بەڵام لە دوای تەمەنی نۆساڵی منداڵ لەوباوەڕەدایە درۆکردن دژی ڕاستی یان واقیعە و لێرەدا منداڵ جیاوازی لە نێوان هەڵەی عەفەوییەوە لەگەڵ درۆی مەبەستدار دەکات.

لە سەرەتادا منداڵ لە درۆ دور دەکەوێتەوە چونکە دەزانێت درۆ لەگەڵ سزادا هاوکاتە، بەڵام لە دوای هەشت ساڵی منداڵ درك بەوەدەکات درۆ کارێکی ناشرینە و تەنها یاساکانی ڕەوشت لێپرسینەوەی لەگەڵ ناکات بەڵکو ئەوە هەستێکی ناوەکییە و پەیوەستە بە خودی کەسەکەوە کە نایەوێت درۆ لەگەڵ کەسانی دیکە بکات یان ئەوان درۆی لەگەڵدا بکەن. بەڵام درۆ دەشێت یەکێك بێت لە پەشۆکییە ڕەفتارییەکانی وەك دزی و شەڕانگێزی و ئەوانی دی. ئێمە دەزانین ئەگەر منداڵ پەنای بۆ درۆکردن، برد، دەبێت هۆکارێك یان زیاتر بۆ ئەم ڕەفتارەی هەبێت، چونکە کاتێ منداڵ لە تەمەنی 3–4 ساڵیدا درۆ دەکات ئەمە سەرەتای

کەرە و چۆنیەتی بەرهەمهێنانی

بەشی یەکەم

Butter and Butter making

نوسینی: خالید محەمەد خاڵ

پرۆفیسۆری یاریدەدەر لە تەکنۆلۆژیای شیرەمەنی زانکۆی سلێمانی

کورتەیەکی مێژوویی:

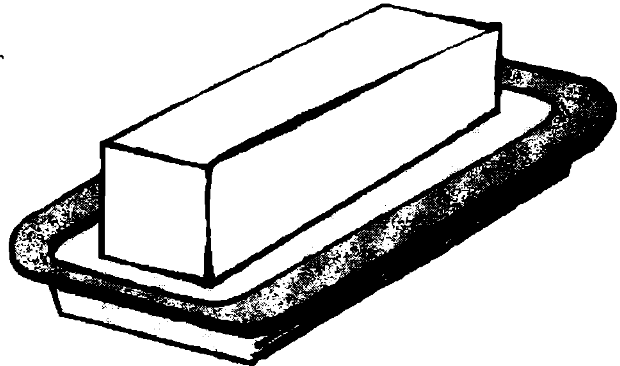
کەرە لە زۆر کۆنەوە زانراوە. هیندیە کۆنەکان پێش پێنج [illegible] سال لەمەوبەر بەکاریان هێناوە نەك بۆ خواردن بەڵکو ـت ـحرمان یان مادەیەك بۆ خۆجوانکردن و چەورکردنی ـی شتومەك، چونکە ڕۆنی‌تر نەبووە تا بەکاری بێنن. ـحەت ئاژەڵەکانیشیان نرخاندووە بە پێی ئەو کەرەیەی کە ـ شیرەکەیان دەستیان کەوتووە. سۆمەرێکانیش پێش 4500) سال لەمەوبەر کەرەیان بەرهەم هێناوە. ئەوەی ـچی بۆ مۆزەخانەی بەغداد ئەو ئاسەوارانە دەبینێ کە ـگەڕێتەوە بۆ زەمانی سۆمەرێکان کە دۆزراونەتەوە لە گردی ـ نزیك (ئور) کە یەکێك لەوانە لەوحەیەکە لایەکی ـی مانگایە لە قامیش دروستکراوە لەگەڵ ئەوانەی ـحێویان دەکەن و تێیدا شیری ئاژەڵەکانیان دەدۆشن. لاکەی تری لەوحەکە دروستکردنی کەرە لە شیرەکانیان پیشاندەدات، کە بریتی‌یە لە وێنەی کوپەڵەیەکی جوان دەمێکی تەسکی هەیە، پیاوێکیش دانیشتووە ئەو کوپەڵەیە ئەژەنێ بۆ ئەوەی کەرەکە دروست ببێت. لە ناوەڕاستی لەوحەکەشدا کەرەکە کۆدەکرێتەوە بە پارزۆنگێك -مصفی کە کەرە جیادەکاتەوە لە دۆکە.

لە وڵاتە ئەورووپیەکانیش باسی کەرە زۆرکراوە. لە ئیرلەندە لە سەدەی پێنجەمەوە کەرە دروست دەکرا، و لە سەدەی دوانزەوە وەك خۆراکێك بازرگانی پێوەکراوە لەلایەن بازرگانە ئەڵمانەکانەوە کە لە وڵاتی نەرویجیان دەکڕی و دەیان فرۆشت بە ناوچەی بەڵتیق.

دەتوانین بڵێین سەرەتای دروستکردنی کەرە بەشێوەیەکی تازە لە سەدەی شانزە و حەڤدەوەیە و نۆرمەندیەکان توانیان

ڕاوەشێنەر (خضاض Churn) ی کەرە دروستبکەن کە نزیکە لە شێوە و ئیشکردنیدا لە مەشکەی کوردەوارییەوە، بەڵام لە تەختە دروستکراوە و لە شێوەی بەرمیلدایە، بە قەوارەش گەورەیە بۆئەم مەبەستە بەکاردێنرێت و لە ڕاوەشێنەری کەرە دەچێت کە ئێستا لە کارگەکانی کەرەدا بەکاردێنرێن.

گەشەسەندنی زانیاری بە گشتی لە پیشەسازی شیرەمەنیەکاندا لە سەدەی نۆزدەوە دەستپێدەکات، کاتێك بنەماکانی کیمیای شیر و پێکهاتووەکانی زانرا و ساغ بووەوە کە چەوری شیر لە هەموو پێکهاتووەکانی دی شیر گرنگترە,بۆیە بۆ بەرهەمهێنانی کەرە دەبێت پێشەکی چەوری شیر بەدەستبهێنرێ بە شێوەی قەیماغ، ئینجا قەیماغەکە دەکرێت بە کەرە. لەو سەردەمەدا هێشتا جیاکەرەوە (فرّاز –



Separator) نەبوو، قەیماغی شیر بەدەست دەهێنرا لە کێڵگەکاندا بە شێوەیەکی سەرەتایی کە بریتی بوو لە شیرکردنە ناو مەنجەڵێکی پەلی گەورەوە دوای ئەوەی شیرەکە گەرم دەکرا بۆ پلەی گەرمای 15م. ماوەیەك شیرەکە ئەمایەوە تا خڕۆکە ڕۆنەکان سەردەکەوتن بۆ سەرەوە و توێژێکی چەوری دروست دەبوو وەك سەرتوێژ بەسەر شیرەکەوە کە بریتیبوو لە قەیماغی شیرەکە. ئینجا ئەو قەیماغەیان دەژەن تا دەبوو بە کەرە. چەند گۆڕانکارییەکی باش هات بەسەر جۆری ئەو مەنجەڵانە و ئەو پلەی گەرمایەی بەکاردەهات کە مەبەست لەم گۆڕانکارییانە زیادکردنی بڕی ئەو قەیماغەبوو کە بەرهەمدەهێنرا لە شیرەکە لەوانە ڕێگەی ئەمریکی بوو کە لە ناوەڕاستی سەدەی نۆزدەدا دەستی پێکرد، کە بریتی بوو لە بەکارهێنانی مەنجەڵێك بە شێوەی لوولەك شیرەکەی تێدەکرا و نوقم دەکرا لە ئاوێکی سارددا، لە بنی لوولەکەکەدا بەلوعەیەکی پێوەبوو کە قەیماغەکە دروستدەبوو وەك سەرتوێژ ئەو بەلوعەیە دەکرایەوە بۆ ئەوەی شیرە بێ چەوریەکە جیاکرێتەوە لە قەیماغەکە و بێتە خوارەوە. پاش ماوەیەکی‌تر بەتایبەتی دوای ئەوەی ئامێری جیاکەرەوەی قەیماغ لە شیر MILK Separator دۆزرایەوە لە ساڵی 1878 دا لە دانیمارك و سویدا گۆڕانکارییەکی گەورە هاتەکایەوە لە بواری پیشەسازی کەرەدا لە وڵاتە ئەوروپیەکان و ئەمریکادا، و سەدەها لەو ئامێرە دروستکرا و کەوتە ناو کارگەکانی شیرەمەنیەکانەوە بەتایبەتی کارگەکانی پیشەسازی قەیماغ و کەرە. شان بە شانی ئەم پێشکەوتنە توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی زانستی بەردەوام دەستی پێکرد لە بواری بەکتریۆلۆژیاو کیمیای شیر و پێکهاتووەکانی کە بوون بەهۆی تێگەیشتنێکی زیاترمان لە بواری تەکنۆلۆژیای شیرەمەنیەکان و بایەخدانی زیاتر بەشتن و پاکژکردن لە هەموو قۆناغەکانی بەرهەمهێنانی شیر و شیرەمەنیەکاندا.

گرنگی کەرە:

کەرە بەرهەمێکی دەوڵەمەندە بە چەوری، کە بەلای کەمەوە ڕێژەی چەوری تێیدا لە 80٪ یە. بۆیە بە سەرچاوەیەکی گرنگ دەژمێردرێت بۆ گەرماووزە، و بە شیرەمەنیەکی سەرەکی دادەنرێت لەناو هەموو شیرەمەنیەکاندا لە بواری خواردندا بەتایبەتی لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا چونکە سێ ژەمە دەخورێت، نەك هەر لەگەڵ بەرچاییدا وەك لای خۆمان لە وڵاتە ساردەکاندا گرنگی کەرە زیاترە وەك لە وڵاتە گەرمەکان. گرنگی خۆراکیی کەرە وەك هەموو سەرچاوەیەکی دی چەوری لەوەدایە کە ئەو گەرما ووزەیەی ئەتداتێ دوو ئەوەندە زیاترە لە خۆراکەکانی دی. هەروەها هەرسکردنی کەرە لە گەدەدا ماوەیەکی زۆری دەوێ کە لەو ماوەیەدا مرۆڤ هەست بە برسێتی ناکات. لە بواری بازرگانیدا کەرە گرنگیەکی زۆری هەیە بە بەراوردکردن لەگەڵ شیرەمەنیەکانی دیدا بە تایبەتی لە (21) لەو دەوڵەتە سەرەکیانەی کە ناسراون بەوەی کە بڕێکی ئێجگار زۆر لە کەرە ساڵانە بەرهەمدێنن، کە بەشێکی زۆری لێ دەفرۆشن بە وڵاتانی جیهان. ئەو بیست و یەك دەوڵەتانە زۆربەی وڵاتە ئەوروپیەکانن لەگەڵ کەنەدا و ئەمریکا و ئوستراليا و نیوزیلەندە و یەکێتی سۆڤیێتی جاران و هیندستان و ئەرجەنتین. لە زوربەی ئەم وڵاتانەدا هەریەکێك لە دانیشتوانی تێکڕا ساڵی (20) کیلۆ کەرە دەخوات، لەکاتێکدا خواردنی کەرە لە ساڵێکدا بۆ هەریەکێك لە هاوڵاتیانی عێراق تێکڕا لە (600) گرام تێناپەڕێت. لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا زیاتر

ـە40٪ لە بەرهەمی شیری ساڵانەیان تەرخان دەکرێت بۆ ـروستکردنی کەرە.

ناساندن و جۆرەکانی کەرە:

کەرە ئەو شیرەمەنیە چەورەیە کە تەنیا لە شیر دروست ـەکرێت، و بە پرۆسەی ڕاوەشاندنی شیر یان قەیماغ یان ـەردووکیان بە یەکەوە ئەنجام دەدرێت. کەرە دەبێت بەلای کەمەوە 80٪ چەوری بێت، و نابێ ڕێژەی چەوری تێیدا لە 82٪ تێپەربێت. دەتوانرێت ڕەنگ و هەوێن و خوێ ـەکاربهێنرێت لە دروستکردنیدا یان بەکارنەهێنرێت. ـەوانەشە کەرە دروستبکرێت لە سزاو Whey کە ڕێژەی چەوری تێیدا 0.3-0.4٪ ئەویش بە جیاکردنەوەی هەموو چەوری سزاوەکە بە ئامێری جیاکەرەوە بە شێوەی قەیماغ، ـێنجا ژەنینی قەیماغەکە لە ئامێری ڕاوەشێنەردا بۆ گۆڕینی



ـۆ کەرە. ئەم جۆرە کەرەیە دەڵێن کەرەی سزاو Whey cheese کە جیاوازییەکی کەمی هەیە لە بۆن و بەرامەدا ـەگەڵ کەرەدا، و بە نرخێکی هەرزانتر دەفرۆشرێت، و لەسەر ـەکەتەکەش نوسراوە کە کەرەکەی سزاوە.

هەندێك جۆری کەرە هەیە دروست دەکرێت لە قەیماغێك ـە ترشکرابێت یا بە هەوێنی تایبەتی یا خۆی ترشیەکەی ـەیوبێتەوە. ئەو جۆرە کەرەیە ڕێژەی ترشی تێیدا بەرزترە ـە کەرەیەی کە لە قەیماغی تازە دروستدەکرێت. هەروەها ـەندێك جۆری کەرە هەیە خوێی تێ ناکرێت، هەشە تا ڕێژەی ـ٪ خوێی تێدەکرێت. ئەو شیرەی کە دەکرێت بە کەرە دەبێت ـیرێکی تازەی خاوێن بێت. و هیچ جۆرە تام و بۆنێکی ـاخۆشی نەبێت و پاستۆرکرابێت بۆ ئەوەی مەترسی نەبێت ـە بواری تەندروستییەوە بۆ کڕیاران.

کەرە دەنرخێنرێت بەپێی ئەم نمرانەی خوارەوە:

تام‌وبۆن و بەرامە	45
بنیات	25
ڕەنگ	15
خوێی	10
	5
جۆری پێچانەوە (تغلیف)	100

ئەو کەرەیەی بەلای کەمەوە (93) نمرەی دێنێ بەکەرەیەکی نایاب دادەنرێت.

خشتەی ژمارە (1) پێکهاتنی کیمیایی کەرە دەردەخات بە هەردوو جۆرەکەیەوە بە خوێی و بێ‌خوێی وە

پێکهاتووەکان	کەرەکە خوێی تێکراوە٪	کەرەکە بێ خوێی٪
چەوری	80.47	81.00
ئاو	16.45	18.05
پرۆتین	0.84	0.95
خوێی	2.17	—

بەهای خۆراکیی کەرە:

1-کەرە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ چەوری کە



گەرماووزە دەدات بە لەش، چونکە ڕێژەی چەوری تێیدا نابێ لە 80٪ کەمتر بێت.

2-کەرە ئەگەر بەراوردی بکەیت بە سەرچاوەکانی دی ڕۆنەوە -ئاژەڵی و ڕووەکی- نرخی خۆراکیی لەوان زیاترە. کەرە هەرسێ ترشە چەورییە سەرەکیەکانی تێدایە کە بوونیان پێویستە بۆ پرۆسەی خۆراکدان. کەمی ئەم ترشە چەورییە سەرەکیانە وەك کەمی ڤیتامینەکان وایە دەبێت بە

هـۆی نەخۆشـی هەمـە جـۆر وەك ووشـكبوونی پێسـت و نزمبوونـەوەی نەشـونمای لـەش و دروسـتبوونی كێشـەلە گورچـیلەدا. ئـەم نەخۆشـیانە نـامێنن بـە خـواردنی ئـەو خۆراكانـەی كـە دەوڵەمەنـدن بەوسـێ ترشـە چـەورییە سەرەكیانە. جگەلەوەی كە كەرە ژمارەیەك لە ترشە چەورییە ناسـەرەكیەكانی تێدایـە كـە زیـاترن لـە ژمـارەی ترشـە چەورییەكانی خۆراكەكانی تر كە ژمارەیان دەگاتە (60)

3-كەرە هەرچوار ڤیتامینە تواوەكانی ناوچەوری تێدایە



كە نرخی خۆراكی كەرە بەرز دەكاتـەوە كە بریتین لە ڤیتامین K,E,D,A.

4-هەرسـكردنی چـەوری كـەرە لـە گـەدەدا ئاسـانترە لـە هەرسكردنی چەوری سەرچاوەكانی دی خۆراك. جەگەلـەوەی كـە بەلـەزەت تریشـە لـە خۆراكـە چـەورەكانی دی. و هـەر خۆراكێكی ئامادەكراو كە سەرچاوەی چەورییەكەی كەرە بێت خۆشـتر و بەلـەزەتن تـرە لـەو خۆراكانـەی كـە سەرچـاوەی چەورییەكەی كەرەنەبێت.

5-رێـژەی ئـەو ماددانـەی لـە كەرەدایـە كـە دەتوانرێـت هەرسبكرێت لە گـەدەدا زۆر بـەرزە. فاكتـەری هەرسـكردن لـە كەرەدا، واتە چەوری شیر 97٪.

خشتەی ژمارە (2) پێكهاتنی 100 گرام كـەرەی خوێی تێكراو:

ئاو	13.9گرام
پرۆتین	0.4 گرام
چەوری	85.1 گرام
یەك شەكرە	تۆزقاڵ-Trace
كالۆری (گەرمۆكە)	793
سۆدیۆم Na	900 ملگم
K	15 ملگم
Ca	15 ملگم
Mg	2.4 ملگم
Fe	0.16 ملگم
Cu	0.03 ملگم
P	24 ملگم
S	-9. ملگم
CL	1400 ملگم
ڤیتامین A	i.u 3500
ڤیتامین D	i.u40
ڤیتامین E	2.3-1.6 ملگرام
ڤیتامین C	تۆزقاڵێك
ڤیتامین B6	تۆزقاڵێك
ڤیتامین B12	تۆزقاڵێك
ترش نیكۆتینیك	تۆزقاڵێك
ترش پانتۆسنیك	تۆزقاڵێك

سەرچاوەكان- REFERNCES

1-خالد محمد خاڵ و دكتور هیلان حمادی علی (1984
مبادئ تصنیع الألبان. مطبع جامعة الموصل

2-حسین طه النجم (1970)
صناعة الألبان -الجبن- الزبد. مطبعة الحكومة- بغداد

3-دكتور ابراهیم سالم الحجراوی (1967)
الزبد. دار المعارف -جمهوریة مصر العربیة

4-CLARNCE HENRY ECKLES, D SE. (1951)
MILK and MILK products.
Fourth Edition, McGraw - HILL Book ompany. New York

5-Everett L, Foots and Theodore R. FREE AN (1948)
DAIRY MANUFACTURING PROCESSES
New York. JOHN WILEY and SONS, ING

6-W.CLUNIE HARVEY and H . HILL (1948)
MILK Products
London. H. k. LEWIS and CO.Ltd.

توش بوون بە کرمی هیمۆنکەس لە کاویژکەراندا

Haemonchosis in Ruminant

دکتۆر مەریوان موسی محەمەد

خوێندکاری ماستەر بەشی پاراسایتۆلۆژی زانکۆی بەغداد

پێشەکی:

توشبوون بە کرمی هیمۆنکەس یەکێکە لە نەخۆشیە ـرە گرنگەکانی مەڕو بزن و ڕەشە وولاخ کە لە جیهاندا ـدیە. ئەم نەخۆشیە سالانە زەرەر و زیانێکی ئابووری بە ـمتی ئاژەڵ لە جیهاندا دەگەیەنێت، وولاتی ئێمەش بێبەش ـیە لەو زەرەرو زیانە، نەخۆشیەکە زیاتر لە ناوچە ـمیەکاندا کە لە هاویندا باران دەبارێت، لە ناوچە ـکیەکان دا بلاوە.

ئەم نەخۆشیە دەبێتە هۆی مردنێکی زۆر لە ئاژەڵی ساوادا ـت بەرخ و گوێرەکە بەتایبەتی ئەو بەرخانەی تازە لە ـخواردن بڕاونەتەوە و ئەو بەرخانەی دایکیان کەم شیرە ـهۆی تووشبونیان بە ژمارەیەکی زۆر لەم کرمە و کەمی گەشەکردن و بەرهەم هێنان لەو ئاژەلانەی بە سالاچوون واتا تەمەنیان لەیەك ساڵ گەورەترە. ئەم نەخۆشیە بە کەم خوێنی و ئاوبەندی و لاوازی درێژخایەن جیادەکرێتەوە.

چەند زاراوەیەکی تایبەت بە ناوی ئەم نەخۆشیە هاتووە بە پشت بەستن بە شێوەی کرمەکە وەك نەخۆشی کرمی باربەرپۆل (Barberpole worm infection)، نەخۆشی کرمی وایەری (wire worm infection)، نەخۆشی کرمی گەدە (Stomach worm infection).

ئەم کرمە لە گەدەی چوارەمی مەڕ و بزن و ڕەشە وولاخدا دەژێت و خواردنی سەرەکیشی خوێنی خانە خوێیەکەیەتی.

پۆلێن کردنی کرمەکە

لق (phylam)ی دەزووە کرم.

پۆل (class)ی دەزوویەکان.

پلە (order)ی سترونجیلیدا.

خوارپلە (Suborder)ی سترونجیلینا

سەرو خێزان (super family)ی ترایکوسترونجیلیوێدیا

خێزان (family) ترایکوسترونجیلیدی

خوار خێزان (Sub family)ی هیمۆنکینی

توخم (Genous) هیمونکەس

جۆر (species)ی Contortus کونتۆرتەسس , Placei پلاسی ,

Similis سیمیلس , Longistepis لونگیستێپس

هۆکاری نەخۆشیەکە

1-هیمونکەس کونتۆرتەس Haemonchus Contortus کرمی هەراش لە گەدەی ڕاستەقینە مەڕو بزن و ڕەشە ووڵاخ جێگیر دەبێت, یەکێکە لە مشەخۆرە سەرەکیەکان کە نەخۆشیەکە دروست دەکەن, نێرە نزیکەی 10-20 ملم درێژە, پاش خوێن خواردن ڕەنگی سورە, مێینە لە شێوەی دەلاك دەچێت چونکە ئەندامی هێلکەدان (ڕەنگی سپی‌یە) بە چواردەوری ڕیخۆڵەدا (ڕەنگی سورە لە پاش خوێن خواردن) پێچاوە, لەبەر ئەم شێوەیە ناوی کرمەکە نراوە بە کرمی عەمودی دەلاك.

قەبارەی هێلکەکانیان نزیکەی 70-85 مایکرون, درێژە 41-48 مایکرۆن پانە, نزیکەی 6-10 بۆ 32 کۆرپەلە خانەی تێدایە.

2-هیمۆنکەس پلاسی H. placei لە گەدەی ڕاستەقینەی ڕەشە ووڵاخ دا جێگیر دەبێت و , هەروەها جارجار لە مەڕدا ڕوودەدات.

3-هیمۆنکەس سیمیلیس H. Similis لەگەدەی ڕاستەقینەی ڕەشە ووڵاخ ڕوودەدات.

4-هیمۆنکەس لونگی ستێپس H. longistepes لە گەدەی ڕاستەقینەی حوشتر ڕوودەدات.

سوڕی ژیان

مێینە هێلکە دادەنێت لە ناو گەدەی ڕاستەقینە, پاشان فڕێ دەدرێتە دەرەوەی لەش لە ڕێگەی پاشەڕۆوە, پاش ماوەیەك هێلکەکان هەڵدێن بۆ قۆناغی کرمۆکەی یەکەم (L_1) کە لەسەر لە ڕێگایە, پاشان دەتروکێت بۆ کرمۆکەی قۆناغی 2 (L_2) وە L_2 دەتروکێت بۆ کرمۆکەی قۆناغی 3(L_3), ماوەی هەڵهاتی هێلکە و دروست بوونی L_3, پێنج ڕۆژ دەخایەنێت, لە گەشە کردن لە قۆناغێکەوە بۆ قۆناغێکی تر دەوەستێت لە باروذۆخی نەگونجاودا وەك سەرمای وەرزی زستان لە هەفتەیەکەوە بۆ چەند مانگێك, ئاژەڵ بە خواردنی L_3 تووش دەبێت, پاشان L_3 دەگاتە گەدەی ڕاستەقینە, دەترووکێت لە نزیك چالای ڕژێنی گەدە بۆ L_4, لە تروکانی کونایدا L_4 دەبێت بە کرمۆکەی قۆناغی پێنجەم و واتا کرمی تەواو پاش ماوەیەك دەبێت بە کرمی هەراش, هەردوو قۆناغی L_4 L_5 لەناو چالایی ڕژێنی گەدەدان, L_5 دێتە دەرەوە و دەبێت بە کرمی هەراش, کەرەسەی کون کردن لەم کرمەدا گەشە دەکات لە هەردوو قۆناغی چوار و پێنج و بەکاری دەهێنێت و سودی لێ وەردەگرێت بۆ کون کردنی دیواری گەدە و کون کردنی بۆریچکەی خوێن بەرەکانی گەدە لە کاتی خۆراك خواردندا (خۆراکی سەرەکی خوێنە), ماوەی چونە ژوورەوەی L_3 تاکاتی هێلکەدانان نزیکەی 2-3 هەفتە دەخایەنێت کە لە مەڕو بزندا چوار هەفتە دەخایەنێت لە ڕەشە ووڵاخدا, لەکاتی هەراشی دا خواردنی خۆی لەسەر لینجە پەردەی گەدە پەیدا دەکات.

هۆکارە یارمەتی دەرەکانی نەخۆشیەکە

1-نەخۆشیەکە لە هەموو جیهاندا بڵاوە بە تایبەتی لە ناوچە فێنکایەکان و ناوچە گەرمیەکان کە بارانێکی زۆر لە هاویندا دەبارێت.

2-هەبوونی خانە خوێی کرمەکە: هیمۆنکەس کونتۆرتەس بە تایبەتی تووشی مەڕ دەبێت. هیمۆنکەس پلاسی تووشی ڕەشە ووڵاخ دەبێت, بەڵام مەڕ و بزن تووشی جۆری یەکەم دەبێت کاتێك ئەو ئاژەڵانە پێکەوە لەسەر یەە لەوەڕگادا بلەوەڕێت.

3-وەرزی تووش بوون: ئاژەڵ لە بەهار و هاویندا تووشی ئەم کرمانە دەبن بەڵام نەخۆشیەکە لە کۆتایی وەرزی هاوین و پایزدا دەردەکەوێت.

4-زۆری ژمارەی ئاژەڵ لە هەمان کێڵگەدا.

5-کەمی خۆراك ڕۆڵی گرنگی هەیە لە دروست بوونی شێوەی سەختی نەخۆشیەکە.

6-تەمەن/ تەمەنی بچووك وەك بەرخ و گوێرەکە زیاتر بە خەستی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن، بە پێچەوانەوە لە تەمەنی گەورە.

7-تیرە ئاژەڵ/ تیرەی ئاژەڵ ڕۆڵی گرنگی هەیە لە بەرگیری کردن دژی ئەم نەخۆشیە.

8-دووبارە تووشبوون: لەکاتی دووبارە تووش بوون بە کرمۆکەی قۆناغی سی بەم L_3 ڕوودا‌وی پاك بوونەوەی خۆیی ـە کرمەکە ڕوودەدات (self-curephenomena) کە دەبێتە هۆی پاکبونەوەی ئاژەڵی تووش بوو لە کرمی هەراش.

دروست بوونی نەخۆشیەکە

1-کەم خوێنی: کەم خوێنی دروست دەبێت بەهۆی L_3، ـا و کرمی هەراش چونکە ئەم قۆناغانە خواردنی سەرەکییان خوێنە و هەروەها لە شوێنی خۆ پێ‌هەڵواسینی کرمەکان بە ـیواری گەدەوە، خوێنی زۆر دەڕوات لە لەشی ئاژەڵی ـوشبوو، وە هەروەها پرۆتینی خوێن کەم دەکات. هەر کرمێك ـۆژانە 0.05 ملم خوێن دەخوات و خوێن دەڕێژێت لە شوێنی ـرینەکەی، بۆیە ئەگەر 5000 کرمی هیمۆنکەس کونتۆرتەس ـیەك کاتدا لە گەدە جێگیربێت، ڕۆژانە 250 ملم خوێن لە ـاژەڵی تووشبوو کەم دەکات. هەروەها تێکشکانی خڕۆکە سورەکان لەناو بۆریچکەکانی خوێندا بەهۆی ئەم کرمانەوە و ـستی بوونی مۆخی ئێسك ڕۆڵی گرنگیان هەیە لە دروست ـوونی کەم خوێنی.

2-هەوکردنی گەدە: هەردوو قۆناغی کرمۆکەی چوار و ـێنج لەکاتی گەشە کردنیاندا دەچنە نێو چاڵاییەکانی ترشە ـژێنی گەدەوە و خۆهەڵواسینی کرمی هەراش بە لینجە ـەردەوە لەکاتی خۆراك خواردن دا دەبنە هۆی هەوکردنی گەدە.

3-بوونی کرمی هەراش لەناو گەدەدا دەبێتە هۆی ـێکچوونی توانای هەرس کردن و هەڵمژینی پرۆتین، کالسیۆم ـ فسفۆر لە گەدەدا.

4-بەرزبوونی pH ی گەدە لە سێ وە بۆ حەوت (لە ـرشەوە بۆ تفت) دوابەدوای توش بوون بە قۆناغی کرمۆکەی ـێهەم و گەشە کردنی L4, L5 لێ یەوە، چونکە ئەم دوو ـۆناغەی دوای لەناو چاڵایی ڕژێنی گەدەدا جێگیر دەبن دەبنە هۆی تێکشکانی ترشە ڕژێنەکان و لەناوبردنیان، ڕێژەی پێپسینۆجین لە خوێندا بەرزدەبێتەوە لە هەمان کاتدا.

5-کەم کردنی ئاستی کانزایی ئاسن لە لەشدا:

ئەم کەم کردنە دروست دەبێت لە ئەنجامی بەردەوام بەکارهێنانی بۆ دروست کردنی خڕۆکە سورەکان لەکاتی کەم کردنی خڕۆکە سورەکان لە خوێندا.

نیشانە کلینیکیەکان

***نیشانە کلینیکیەکان لە سێ شێوەدا دەردەکەوێت:**

1-شێوەی تووشبونی زۆر توند: ئەم شێوەیە زۆر بە دەگمەن دەبینرێت، ڕوو دەدات لە ئەنجامی تووش بوون بە نزیکەی 30000 کرم لە یەك کاتدا، ئاژەڵی ساغ دەمرێت بەهۆی بە توندی هەوکردنی دیواری گەدەو و خوێن لێ چونێکی زۆر.

2-شێوەی تووشبونی توند: ئەم شێوەیە بە کەم خوێنی و ئاوبەندی بە تایبەتی لە ژێر کاجێر (چناکەی) ئاژەڵی تووش بوو (Bottle Jaw) جیادەکرێتەوە، بێ هێزو، لاوازی، وەرینی خوری، کەم پاشەڕۆکردن و ڕەنگی پاشەڕۆکەی ڕەشە.

3-شێوەی تووش بوونی درێژخایەن: ئەم شێوەیە بەوە جیادەکرێتەوە، ئاژەڵی تووشبوو کێشی لەشی لە ماوەیەکی درێژ خایاندا لە دەست دەدات و لاوازی پێوە دەبینرێت، خوریەکەی بە یەکجار دەوەرێت، زەرد هەڵگەرانی لینجە پەردە و پەردەی ناو پۆشی پێڵووی چاو، بەڵام کەم خوێنی و ئاو بەندی زۆر بە دەگمەن دەبینرێت، مەڕی تووش بوو نامرێت.

دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکە

1-مێژوی نیشانەی نەخۆشیەکە بەسە بۆ دەستنیشان کردنی شێوەی توند بەتایبەتی ئەگەر هاتوو پشکنینی ژمارەی هێلکەی بۆ کرابێت لە تاقیگەدا.

2-پشکنینی پاش مردن:

گەدە و مۆخی ئێسك گۆڕانکاری نەخۆشیەکەیان بە زۆری لەسەر دەردەکەوێت، کەمی خوێن، زەردە هەڵگەرانی شانەکانی لەش، ڕوونبوونی خوێن.

*ژمارەیەکی زۆر لە کرمی هەراش لەناو گەدە دەبینرێت.

*خوێن ڕۆیشتن لەسەر لینجە پەردە و سور هەڵگەڕانی دیواری گەدە دەبینرێت.

*برینی بچوك لەسەر ناوپۆشی گەدە و لە شوێنی خۆهەڵواسینی کرمەکە دەبینرێت.

3-پشکنینی خوێن بۆ زانینی ڕێژەی خڕۆکە سورەکان، هیمۆگلۆبین، ژمارەی خڕۆکە سپییەکان و ئاستی ترشە خانە لە خوێندا.

4-شیکردنەوەی خاك بۆ زانینی ڕێژەی کرمۆکەی قۆناغی سێ لە خاکدا.

5-چاندن و گەشەی هێلکەی کرمەکە بۆ ئەوەی بە ڕێگەی (L3) دەستنیشانی جۆری کرمە بکرێت.

چارەسەرکردن

*لە کاتی ڕوودانی شۆڕشی نەخۆشیەکە (شێوەی توند) بەم کرمە دەبێت یەکەم جار چارەسەر بکرێت بە یەکێك لەم دەرمانانە لە ژێر چاودێری پزیشکی ڤێترنەری پسپۆر وەك لیڤا میزۆل، گروپی بێنزیمیدازوڵ، ئایڤێرمکتین، و پاشان گواستنەوەیان بۆ لەوەرگایەکی تر کە لەوەوپێش هیچ مەڕێکی تری تێدا نە لەوەڕابێت (لەوەرگای پاکژ)، ئەگەر لەوەرگایەکی پاکژ نەبوو ئەوە لەکاتی گواستنەوەیاندا بۆ سەر لەوەرگایەکی تر دەبێت دەرمان وەك پارێزگارکەر بەکاربهێنرێت و و ئالیکی و شکیان بدرێتێ بۆ چاك کردنی باری خۆراکیان و نەهێشتنی دروست بوونی لاوازی و زیادکردنی توانای بەرگری لەشیان بۆ بەرگری کردن لەم نەخۆشیە.

ڕێگرتن و دەست بەسەراگرتنی نەخۆشیەکە

مێژووی دروست بوونی نەخۆشیەکە لەناوچەکەدا باشترین ڕێگایە بۆ زانینی زانیاری سەبارەت بە وەرزی ڕوودانی نەخۆشیەکە، کاتی زانینی مەڕو ماڵات لەناوچەکەدا سەختی وەرزی زستان و هاوین، هەبوونی هەر چوار وەرزەکە لەو ناوچەیەدا، شێوەی تووش بوون بەم نەخۆشیە، بەرنامەی لەوەڕاندنی ئاژەڵ لە ناوچەکەدا (تەنها لەوەرگایەکە بەکاردێت بۆ لەوەڕاندنی ئاژەڵەکان بە درێژای ساڵ یان چەند لەوەرگایەکی پاکژی هەیە بۆ کاتی پێویستی، جۆری ئەو دەرمانانەی بەکارهاتووە و تا چەندێك سودیان لێ وەرگرتووە، زەرەرو زیانی ئەم نەخۆشیە لەمەڕوومالاتیان.

1-بەکارهێنانی چەند لەوەڕگایەك: ئاژەڵەکان ماوەی بیست ڕۆژ جارێك لە لەوەڕگایەك دەلەوەڕێت، ئەم شێوەیە ڕێژەی تووشبوون و سەختی ئەم نەخۆشیە کەم دەکاتەوە.

2-بەکارهێنانی چەند جۆر ئاژەڵێك بۆ ئەوەی بلەوەڕێت لەسەر لەوەڕگایەك بۆ ماوەیەك بۆنموونە لە لەوەڕگای یەکەم مەڕو بزن دەلەوەڕێت وە لە لەوەڕگای دووەم ڕەشەووڵاخ پاشان دوای بیست ڕۆژ ڕەشەووڵاخ لە لەوەڕگای یەکەم و مەڕو بزن لە لەوەڕگای دووەم، چونکە هەر جۆرە کرمێك زیاتر تایبەت مەندی هەیە بۆ جۆرێك ئاژەڵ.

3-بەکارهێنانی دەرمانی تایبەت بەو کرمە و گۆڕینی دوای هەر وەرزێك بۆ کەم کردنەوەی بەرگریی دروست بوونی بۆ دەرمانی بەکار هاتوو لەلایەن کرمەکانەوە.

4-بەکارهێنانی دەرمانی پێش گواستنەوەی ئاژەڵەکان لە لەوەڕگایەکەوە بۆ لەوەڕگایەکی تر، بۆ پاك ڕاگرتنی لەوەڕگای تازە.

5-بەکارهێنانی تیرەی مەڕوو ڕەشەووڵاخ کە زیاتر بەرگریان هەیە بەرامبەر ئەم نەخۆشیە.

6-بەکارهێنانی ئالیکی تەواو بۆ چاککردنی ئاستی خواردنی ئاژەڵەکان و زیادکردنی بەرگری لەشیان بەرامبەر بەم نەخۆشیە.

سەرچاوەکان

1-Aledlio, S-E. and Mays, A, (2003) Merk veterinery maniual 8th Ed. Pd. By. Merck and Co. Inc. USA.

2-Blood, D.D. (2000) pocket companion to veterniary medicion 9th Ed., W.B. sounders. Australia.

3-Epstein, H. (1985) Awassi sheep with special refrenses to the improved dairy type vol. 57. Food and agricalture organization of the united nation (FAO).

4-Fetterer, R.H., Rhoods, M. L., Hill, D.E, and Barfield, R., 1999, Journed of agricaltural research, Barberpole worm-paresites of another strips. Baltimore Blvd.

سایکۆلۆژی بیرکردنەوە

نوسینی: دکتۆر کەریم شەریف قەرەچەتانی

زانکۆی سەلاحەدین

ێشەکی

ـکردنەوە یەکێکە لە گرنگترین خاسیەتەکانی مرۆڤ و لە ـسەوەرەکانی دیکەی جیادەکاتەوە، مرۆڤ لە ڕێگەی ـنەوەوە چارەسەری گرفت و کێشەکانی ژیان دەکات و ـە ڕێگەی ئەویشەوە خۆی لەگەڵ دیاردە و ـکارییەکانی جیهانی دەرەوە دەسازێنێت و دەگاتە ـکی داهێنان. هەمووشمان باش دەزانین کە سەرجەم ـستانیەتەکانی مرۆڤایەتی بەرهەم و زادەی ئەقڵ و ـنەوەی مرۆڤن بەبێ بیرکردنەوەی زانستی و مەنتقی ـ گەل و نەتەوەیەك پێش ناکەوێت و نابێت بە خاوەنی ـستانیەت.

ـستە هەموومان بیردەکەینەوە و بیرکردنەوە خاسیەتێکی ـقیەتییە بەلام جۆری بیرکردنەوەکان جیاوازن و هەمووکەس بە یەك شێوە بیرناکاتەوە، بۆ نموونە هەندێك کەس بە شێوەیەکی زۆر سادە و ساکار بیردەکەنەوە لە کاتێکدا کەسانی دی بە شێوەیەکی زۆر قوڵ و ئاڵۆز بیردەکەنەوە و بەسەر زۆربەی گیروگرفتەکاندا سەردەکەون و چارەسەری گونجاویان بۆ دەدۆزنەوە. مەبەست لە بیرکردنەوەی سادە و ساکار، ناسینەوەو.

یادکردنەوە و تێگەیشتنی دیاردەکانی ژیانە بەلام بیرکردنەوەی ئاڵۆزو ئاوێتە بریتیە لە بیرکردنەوەی زانستی و داهێنانە و ڕەخنەگرانە و هەڵسەنگاندن و شیتەڵ کردنەوەی دیاردە ئاڵۆزو جۆراوجۆرەکان.

پێناسەی بیرکردنەوە:

بیرکردنەوە چەمك و دیاردەیەکی ناوەکی و هەست پێنەکراو ئەبستراکت و ڕووت و گریمانیە، واتە کەس

ناتوانێت لە ڕێگەی هەستەوەرەکانیەوە درکیان پێ بکات، بەڵکو تەنها لە ڕێگەی شوێنەوار و کاریگەرییەکانیەوە هەست بە بوونی دەکەین. لەبەر ئەو نادیاری و ئاڵۆزییەی هەتاوەکو ئێستا پێناسەیەکی سەرتاسەری و گشتی کە سەرجەم زانایان لە سەری ڕێك بکەون، نییە بۆیە چەندەها پێناسەی جۆراوجۆری بۆ کراوە و هەر زاناو بە پێی فەلسەفە و تێڕوانینی خۆی پێناسەی کردووە، سەرەڕای ئەوەش هەر کەسە و شێوازی تایبەت بە خۆی هەیە لە بیرکردنەوە، ئەم شێوازەش پەیوەستە بە جۆری پەروەردەو شێوازی بە کۆمەڵایەتیکردن و توانا و لێهاتووی و زیرەکی و پاڵنەری تاکەکان، واتە ئەو فاکتەرانە کاریگەری خۆیان لەسەر بیرکردنەوەی تاك هەیە و دەبنە هۆی دروستکردنی جیاوازی تاکایەتی لەنێوان تاکەکانی مرۆڤ و هەر یەکەیان بە شێوازی تایبەت بە خۆی بیربکاتەوە، لەبەر ئەوە زۆر زەحمەت و دژوارە بتوانرێت پێناسەیەکی گشتی و هەمەلایەنە بۆ بیرکردنەوە دابنرێت، بۆیە چەندەها پێناسەی جیاجیا هەیە و ئەمانەی خوارەوە لە گرنگترین پێناسەکانی بیرکردنەوەن:

1-بە بڕوای هەردوو زانا (کۆسلین،Kosslyn)و (ڕۆزنبیرگ،Rosenberg) بیرکردنەوە بریتیە لە (یاریکردن بە زانیاریەکان لە مێشکدا).

2-بەڵام بە بۆچوونی (کۆستا،Costa)، بیرکردنەوە بریتییە لە (دەستکاری و تاووتوێکردنی عەقڵیانەی ووروژێنەر و شتە هەست پێکراوەکان، بە مەبەستی دروستکردن و پێکهێنانی بیرەکان (الأفکار) و درك پێکردنی شتەکان و بڕیاردان لەسەریان.

3-بە بیروڕای (بارێل،Barell) بیرکردنەوە بە مانا سادەکەی بریتیە لە (زنجیرەیەك چالاکی ئەقڵی کە مێشك لە ئەنجامی وەرگرتنی ووروژێنەرەکان لە ڕێگەی هەستەوەرەکانەوە، بەرهەمیان دەهێنێ) بەڵام بە مانا بەرفراوانەکەی بیرکردنەوە بریتیە لە (پرۆسەی گەڕان بەدوای ماناکان، ئەویش لە ڕێگەی تاووتوێکردن و شەن و کەوکردنی شارەزایی و دیاردەکانی ژیان) (الجراح، 2004، ص 318).

4-بیرکردنەوە بە مانا گشتیەکەی بریتیە لە (هەموو چالاکیەکی عەقڵی کە کەرەستە و کەل و پەلەکانی هێمابێت) واتە لە جیاتی ئەوەی عەقڵ مامەڵە لەگەڵ شتە هەست پێکراوەکانی وەك (کورسی، دەرگا، مرۆڤ، ئاژەڵ... هتد.) بکات ئەوا لە جیاتی ئەوە مامەڵە لەگەڵ هێما (ڕمز)ی ئەو شتە هەست پێکراوانە دەکات کە بریتین لە (ناوو هێما و ژمارە و مانای) شتەکان (راجح، 1985، ص 330).

ئەم پێناسانە و چەندەها پێناسەی تر، ئەوەمان بۆ ڕوون دەکەنەوە کە بیرکردنەوە پرۆسەیەکی زۆر ئاڵۆزو هەمە لایەنەیە، کە ئەمەش بەڵگەیە بۆ ئاڵۆزی و گەورەیی عەقڵی مرۆڤ و پێکهاتەی مێشکی، کە بە داخەوە تاوەکوو ئێستا. وەك پێویستی توێژینەوە لەسەر مێشك و پێکهاتە و فەرمانەکانی نەکراوە و زۆر کون و قوژبنی هێشتا هەر بە نەزانراوی ماونەتەوە.

أ-کارامەییە بنەڕەتیەکانی بیرکردنەوە

ئەم کارامەیی و شارەزاییانەی لای خوارەوە زۆر پێویستن بۆ بیرکردنەوە و دەبێت تاك شارەزاییەکی باشی تیایانە هەبێت، ئینجا دەتوانێت بە شێوەیەکی قوڵ و ئاڵۆز بیر بکاتەوە:

1-سەرنجدان (Observing): بریتیە لە لێهاتوویی هەستەوەرەکان و توانای کۆکردنەوەی زانیاری و ووروژێنەرەکان.

2-هێنانەوە یاد (Recalling):

بریتیە لە توانای هێنانەوە یادی ئەو زانیاری و شارەزاییانەی کە لە درێژە کۆئەندامی یاد کردنەوە عەمبارکراون.

3-بە هێماکردن (Encoding):

واتە توانای تاك دەگەیەنێت کە بتوانێت، لە ڕێگەی کۆمەڵێك هێما و شفرەی تایبەتیەوە، زانیاری و ووروژێنەرەکانی لە درێژە کۆئەندامی یادکردنەوەدا، عەمبار بکات.

4-دانانی ئامانجەکان (Setting Gouls):

ئەم توانست و کارامەییە ئەوە دەگەیەنێت، کە تاك توانای دیاریکردنی ئامانجە گشتی یان تایبەتیەکانی خۆی هەبێت ئیتر ئامانجەکان دووربن یان نزیك.

5-پرسیارکردن (Questioning):

واتە تاك توانای پرسیارکردن یان ووروژاندنی پرسیاری هەبێت دەربارەی بابەت و دیاردەکانی ژیان.

6-پۆلێنکردن (Classifying):

واتە توانای تاك بۆ پۆلێنكردنی شتەكان دەگەیەنێ. ەمووومان دەزانێت كە لە توانای مرۆڤ دا هەیە دیاردەكانی ... جۆرەها شێوە پۆلێن بكات، ئیتر بە پێی بارستایی یان ...یش یان رەنگ یان فەرمان یان شێوەیان بێت.

7-بەراوردكردن (Comparing):

واتە بەراوردكردنی دیاردە و شتەكان بە یەكتری و ...ریكردنی لایەنە لێك چوو لێك نەچووەكانیان. بۆ نموونە بە ...كردن لەنێوان مرۆڤ و ئاژەڵ و دیاریكردنی ئەو لایەنانەی ... مرۆڤ و ئاژەڵ چوون یەكن (ئاو خواردن و خەوتن ... هتد.) ...ەو لایەنانەش كە چوونیەك نین (عەقڵ و زمان و ئایین.. ...

8-كورتكردنەوە (Summarizing):

ئەمەش مانای ئەوەیە كە تاك توانای كورتكردنەوەی ...ت و دیاردەكانی هەبێت و پوختەكەی بنووسێت و بیرۆكە ...ەبەستە سەرەكیەكانی تێكست و بابەتەكان دیاری بكات.



9-داچۆڕاندن و هەڵهێنجاندن (Inferring):

ئەمەش بریتیە لە توانای تاك بۆ ئەوەی ناوەڕۆك و ...ەستی سەرەكی و خاڵە نادیار و شاراوەكانی دیاردە و ...تەكان، بزانێت و بەڕواڵەت و رووكەشی دیاردەكان ...ەخەڵەتێ و بە قوڵی بچێتە ناو بابەت و دیاردەكانەوە.

10-پێشبینیكردن (Predicting):

واتە تاك توانای پێشبینی كردنی رووداوو ...ەكارییەكانی داهاتووی هەبێت. بێگومان ئەم توانای ...بینی كردن و زانستی داهاتوو پێویستی بە زانیاری و شارەزایی رابردووی عەمباركراوی ناو كۆئەندامی یادكردنەوە هەیە، بۆ ئەوەی لە رێگەی بە یەكەوە بەستنەوەی رابردوو ئێستا، پێشبینی داهاتوو بكرێت.

11-گریمان (Hypothesizing):

واتە دەبێت لە توانای تاكدا هەبێت كە گریمان بۆ چارەسەركردنی گرفتەكان دابنێت و دواتر لە رێگەی كۆكردنەوەی زانیاری و تاوو توێكردنیان، یەك لە دوای یەك گریمانەكان تاقی بكاتەوە، بۆ ئەوەی دواجار لە رێگەی دەست نیشانكردنی راستترین گریمانەوە چارەسەری گرفتەكە بكات و بەسەریدا زاڵ بێت.

12-پراكتیزەكردن (Applying):

واتە توانای تاك بۆ پراكتیزە كردنی زانیاری و شارەزایی رابردوو لە ئێستادا یان داهاتوو بۆ چارەسەركردنی گرفتی نوێ.

ب-كارامییە باڵاكانی بیركردنەوە:

بیركردنەوەی زانستی و داهێنەرانە سەرەڕای ئەو كارامەییە بنەڕەتیانەی پێشەوە كە باسكران، پێویستی بە كۆمەڵێك كارامەیی (مهارات) باڵاو پرۆسەی عەقڵی تر هەیە، كە ئەمانەی خوارەوە لە گرنگترینیانن.

1-بیركردنەوەی رێكخراو (systematic Thinking) :

ئەم جۆرە بیركردنەوەیە پشت بە دۆزینەوە و دروستكردنی زۆرترین رەگەز و رێگا چارە دەبەستێت، كە لە میانەیانەوە هەوڵی چارەسەركردنی گرفتەكە دەدرێت. بە كورتی بیركردنەوەی رێكخراو بەپێی سێ هەنگاو دەبێت كە ئەمانەن:

-دیاریكردنی لیستێك بۆ رەگەز و بنەماكانی ئەو گرفت و بابەتەی بیری لێدەكرێتەوە.

-پۆلێنكردنی ئەو رەگەز و بنەمایانە بۆ كۆمەڵێك بیرۆكەی لاوەكی (فرعی).

-دۆزینەوەی بیرۆكەی (فكرە) گشتی یان جۆری گشتی لەو بیرۆكە لاوەكیانە لە راستیدا بیركردنەوەی رێكخراو دوو جۆر بیركردنەوە لە خۆی دەگرێت:

ا-بیركردنەوەی شیتەڵكاری (Thinking):

مەبەست لەم جۆرە بیركردنەوەیە، شیتەڵكردنەوەی بابەت و گرفت و باسەكەیە بۆ زۆرترین ژمارە لە هۆكار و رەگەز و پێكهاتە، چونكە ئەم شیتەڵكردنە دەبێتە هۆی تێگەیشتنی

گرفت و بابەتەکە لەیەك لاوە، واتە تێگەیشتنی جیاوازی نێوان ڕەگەز و هۆکارەکان، بەڵام ئەم جۆرە بیرکردنەویە کارلێککردنی نێوان ڕەگەز و هۆکارەکان پشت گوێ دەخات و گرنگی پێویست بە لێکچوون و هاوشێوەیی نێوان ڕەگەز و پێکهاتەکان نادات.

ب-بیرکردنەوەی پێکهاتەیی (synthesis Thinking):

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بریتیە لە پێکەوە کۆکردنەوەی هەموو ڕەگەز و پێکهاتەکان و زانینی چۆنێتی کارکردنیان، ئەویش لە ڕێگەی گرنگی دان و جەخت کردنە سەر پرۆسەی کارلێککردنی نێوان ڕەگەز و پێکهاتەکانی باس و گرفت و بابەتەکە، سەرەڕای گرنگی دان بە لایەنە هاوبەشەکانی نێوان ڕەگەزەکان.

2-بیرکردنەوەی پلە بەرز (التفکیر عالی الرتبە) (Higher order Thinking):

سەرچاوەی ئەم جۆرە بیرکردنەوە (پۆلینەکەی بلوم)ە (تصنیف بلوم) کە ئامانجە مەعریفیەکان بۆ ژمارەیەك ڕەگەز و ئامانج واتە پرۆسەی عەقلی دابەش کردوو لەوانە (یادکردنەوە، تێگەیشتن، شیتەڵکردنەوە، پێکهێنان و دووبارە بونیادنانەوە، هەڵسەنگاندن. بە پێیی ئەم جۆرە بیرکردنەوە و پۆلینەکەی (بلوم) بیرکردنەوە تەنها یادکردنەوەی زانیاری و مەعریفە نیە، بەڵکو زۆر لەوە زیاتر و بەرفراوانترە و بریتیە لە تاووتوێکرن و یاریکردن بە زانیاری و مەعریفە و تێگەیشتنی جیهان و دیاردەکانی چوار دەرمان، سەرەڕای تێگەیشتن و زانینی چۆنێتی و هۆی ڕوودانی دیاردەکان، هەروەها زانینی هۆی ڕوودانی بە شێوەیەك و ڕوونەدانی بە شێوەیەکی تر. بەکورتی ئەمانەی لای خوارەوە لە گرنگترین کارامەیی و پرۆسە عەقڵیەکانی پۆلینەکەی (بلوم)ن:

أ-مەعریفە و یادکردنەوە (Knowledge)

بریتیە لە یادکردنەوەی زانیاری و مەعریفە دیاریکراوەکان، واتە زانینی ڕۆژ و ڕووداوو شوێن و بیرۆکە سەرەکی و جۆراوجۆرەکان.

ب-تێگەیشتن (comprehension)

بریتیە لە ڕێك خستنی زانیای و ڕاستی و شارەزاییەکان تا مانایەك بدەن بە دەستەوە، تێگەیشتنی زانیاریەکان، گواستنەوەی زانیاریەکان بۆ بارودۆخی نوێ و سوود لێوەرگرتن لێیان بۆ چارەسەرکردنی گرفتی نوێ، سەرەڕای تێگەیشتی مانای شتەکان.

ج-پراکتیزەکردن (Application)

بریتیە لە پراکتیزەکردنی مەعریفە و زانیاریەکان لە بوارە جیاجیاکانی ژیان و سوود وەرگرتن لێیان بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفتەکان، هەروەها تێگەیشتنی سروشتی شتەکان، سەرەڕای بەکارهێنانی زانیاری و چەمك و ڕێگا و شێوازەکانی کە هەن، لە تیۆرە نوێیەکاندا و هەوڵدان بۆ بەکارهێنانی مەعریفە و زانیاریەکان لەکاتی چارەسەرکردنی گرفتەکانی ژیاندا.

د-شیتەڵکردنەوە (التحلیل) (Analysis)

شیتەڵکردنەوەی دیاردەکان بۆ ڕەگەز و پێکهاتەکانی و لێکدانەوە و ڕاڤەکردنی هۆکارەکان بە مەبەستی تێگەیشتنی سروشت و پێکهاتەی شتەکان، دیاریکردنی پێکهاتە و بنەماکانی دیاردە و شتەکان و زانین و درك پێکردنی مانا شاراوەکانی دیاردەو گرفتەکان.

هـ-پێکهێنان و دووبارە بونیادنانەوە (synthesis):

دیاریکردن و دەست نیشانکردنی پەیوەندی نێوان ڕەگەز و پێکهاتەکان، بۆ ئەوەی بیرو بۆچوون و داهێنانی نوێ بێنە کایەوە، سەرەڕای پێشبینی کردنی دەرئەنجامی شتەکان و بەکارهێنان و خستنە گەڕی بیروبۆچوونە کۆنەکان و دروستکردن و داهێنانی بیرو بۆچوونی نوێ لێیان.

و-هەڵسەنگاندن (Evaluation):

واتە هەڵسەنگاندنی دیاردە و بابەتەکان و بڕیاردان لەسەر باشی و خراپیان، ئەویش بە بەکارهێنانی چەند پێوەرێك سەرەڕای پێش کەشکردنی بەڵگەی پێویست و زانستی بۆ پتەو کردنی ڕاو بۆچوون و بڕیارەکان.

بە بۆچوونی (بلوم) کارامەیی و پرۆسە عەقڵیەکانی وەك (مەعریفە و یادکردنەوە و تێگەیشتن و پراکتیزەکردن بیرکردنەوەی پلە نزمن، بەڵام کارامەیی و پرۆسە عەقڵیەکانی وەك (شیتەڵکردنەوە و پێکهێنان و دووبارە بونیادنانەوە و هەڵسەنگاندن) بیرکردنەوەی پلە بەرزن. بەڵام بە بڕوای (لیپمان) (Lipman) بیرکردنەوەی پلە بەرز، بریتیە لە هەردوو بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە و بیرکردنەوەی داهێنەرانە هەر لەم بارەیەوە دەڵێ (شیتەڵکردنەوەکەی بلوم، مانای بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە و پێکهێنان و دووبارە

جیادنانەوەکـــەی مانـــای بیرکردنـــەوەی داهێنانـــە و
مەمەنگاندنەکەی مانای بڕیاردانێکی عەقڵی دەگەیەنێت، کە
ـ مر هەمووشیان دەگوترێت بیرکردنەوەی ترۆپك و پلە بەرز
حراح، 2004، ص 322).

3-بیرکردنەوەی داهێنەرانە (Creative Thinking):

ئـەم جـۆرە بیرکردنەوەیـە دەبێتـە هـۆی داهێنـان و
ـینەوەی شتێك کە پێشتر نەبووبێت، یان پێشتر هەبووە،
ـلاە لە ئەنجامی دەستکاری و هەندێك گۆڕانکاری شتێکی
ـتکەوتووتری لێدروست کراوە. هەندێك جار بریتیە لە
ـهەم هێنانی زۆرترین شت، یان بریتیە لە نەرمی
ـکردنەوە و گۆڕانکاریکردنی پێویست لە ڕاو بۆچوون و
ـکەنەوەکان و چەق نەگرتن لەسەر یەك جۆر بیروبۆچوون
ـکەنەوە، سەرەڕای هێنانەکایەی بیروبۆچوون و بەرهەمی
ـەن و دانسقە و هەستیاری بۆ دیاردە و کێشە و
ـوگرفتەکان. (Kazdin،2000، P، 338)



4-بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە (Critical Thinking):

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بریتیە لە پرۆسەی دیاریکردنی
ـت و دروستی و دیقەت و نرخ و بەهای زانیاری و
ـعریفەکان، بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە کۆمەڵێك توانست و
ـمەیی (مهارات) ی جۆراوجۆر لە خۆدەگرێت و لە
ـکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ و ئەمانەی خوارەوەش

لەگرنگترین توانست و کارامەییەکانی بیرکردنەوەی ڕەخنە گرانەن:

أ-توانستی بیرکردنەوەی چنینەوەیی (Inductive Thinking)::

بیرکردنەوەی چنینەوەیی بە یەکێك لە گرنگترین توانست و کارامەییەکانی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە دادەنرێت و ئاراستەی کۆکردنەوەی زانیارییەکان و تاووتوێکردنیان لە تایبەتیەوە بۆ گشتیە، واتە توێژەر لە ڕێگەی کۆکردنەوەی ژمارەیەك زانیاری و شارەزایی و ڕووداوی هەست پێکراوو بچووك بچووکەوە دەگاتە دۆزینەوە و دەست نیشانکردنی پرانسیپ و گریمان و یاساو بنەمای گشتی، یەکێك لە گرنگترین خاسیەتەکانی ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە ئەوەیە کە دەرئەنجامەکانی دۆزینەوەی شتێکی گشتیە و بە زۆریش لە زانستە سروشتیەکان و (لابورەکاندا) تاقیگەکاندا، بەکاردەهێنرێت.

ب-بیرکردنەوەی هەڵهێنجاندن (Deductive Thinking):

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە پێچەوانەی بیرکردنەوەی چنینەییە، واتە لە گشتیەوە بەرەو تایبەتی دەڕوات و هەندێك جار پێی دەڵێن لە سەرەوە بۆ خوارەوە، ئەمەش مانای ئەوەیە کە لە تیۆر و پرانسیپێکی گشتیەوە بەرەو گریمان و لەوێشەوە بەرەو سەرنجدان وزانیاری و شتە هەست پێکراوە بچووکەکان، خوار دەبێتەوە.

ج-بیرکردنەوەی هەڵسەنگێنەرانە (Evaluation Thinking):

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بریتیە لە توانای مرۆڤ بۆ بڕیاردان و هەڵسەنگاندنی دیاردە و ڕووداوەکان و وەرگرتنی بڕیار و دەربارەی چارەسەرو گریمانە گونجاو و لەبارەکان، سەرەڕای توانای دۆزینەوە و دیاریکردنی هەڵەو کەم و کورتی بابەتەکان و پێشکەشکردن و هێنانی بەڵگەی پێویست بۆ چەسپاندنی ڕاوو بۆچوونەکانی و پووچەڵکردنەوەی بیروبۆچوونی کەسانی تر.

5-بیرکردنەوەی میتا مەعریفی (Meta cognition):

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بریتیە لە توانای مرۆڤ بۆ هەڵسەنگاندن و شەن و کەوکردنی بیروبۆچوون و مەعریفەکانی خۆی. واتە تاك ئەو توانایەی هەبێت کە

چاودێری مەعریفە و پرۆسە عەقڵیەکانی خۆی بکات و خاڵە لاواز و بەهێزەکانی بیرکردنەوەی دیاری بکات.

جۆری بیرکارەکان (بیرمەندەکان) (Thinker Types):

هەندێك جار زاناکان مرۆڤەکان بەسەر چەند جۆرێکدا دابەش دەکەن و بەپێی جۆری بیرکردنەوەیان پۆلێنیان دەکەن. ئەمەی خوارەوە یەکێکە لەو پۆلێنانەی کە مرۆڤەکان بەسەر پێنج (5) جۆر بیرکاردا دابەشدەکات، کە ئەمانەن:

1-بیرکاری (بیرمەندی) لە خۆبایی (Egotistical Thinker):

ئەم جۆرە کەسانە زۆر بە گرنگی و بایەخەوە سەیری خۆیان دەکەن و زۆر لە خۆیان ڕازین و لە بڕوایەدان، کە بەردەوام ئەوان لەسەر هەقن و ڕاستیەکان دەپێکن و هیچ کات هەڵەناکەن و کارێکی ئاساییە بەلایەنەوە ئەگەر بۆ سەپاندنی بیروبۆچوونەکانیشیان، دەست درێژی بکەنە سەرکەسانی ترە.

2-بیرکاری (بیرمەندی) خۆسەپێن و لوتبەرز (Arrogant Thinker):

ئەم جۆرە کەسانەش زۆر لوتبەرزن و بە چاوی نزم سەیری کەسانی تر دەکەن و بەردەوام لە نرخیان کەمدەکەنەوە و وا دەزانن هەر ئەوان شت دەزانن و کەسانی تر هەموویان گەمژە و نەزانن.

3-بیرکاری (بیرمەندی) خاوەن متمانە (Selfconfident Thinker):

ئەم جۆرە کەسانە متمانەی تەواویان بە خۆیان هەیە و کاتێك شتێك نازانن یان هەڵەیەك دەکەن، زۆر بەلایانەوە ئاساییە و هەست بە شەرم و عەیبە ناکەن و هەوڵی ڕاستکردنەوەیان دەدەن لەبەرئەوەی لەو بڕوایەدان کە هیچ کەسێك نییە هەموو شتێك بزانێت، بەڵکو مرۆڤ وردە وردە و ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زانیاری و مەعریفەکانی زیاد دەکات و ڕاستی ڕەها (Absolute Trouth) لە دەرەوەی خودی مرۆڤ و سنووری کۆمەڵەکەیەتی و هێشتا نەدۆزراوەتەوە و زۆربەی زۆری ڕاستیەکان ڕێژەین و لەکات و شوێنێکەوە بۆ کات و شوێنێکی تر دەگۆڕێ.

4-بیرکاری (بیرمەندی) چەقگرتوو لە چواردەوری کۆمەڵەکەی (المتمركز حول جماعته) (Sociocentric Thinker):

بە بڕوای ئەم جۆرە کەسانە هەموو ڕاستی و حەقیقەتەکان تەنها لەلای کۆمەڵ حزب و دەستەو تاقمەکەی ئەوەو ئیتر بیرو بۆچوون و لیچکدانەوەی گروپ و کۆمەڵ و حزبەکانی تر هەڵەن و تەنها ئەوان ڕاستن و لەسەر هەقن، هەر لەبەر ئەوەشە کەسانی تر ڕەتدەکەنەوە و ئامادەنین لەگەڵیان بکەونە گفت و گۆو دیالۆك.

5-بیرکاری (بیرمەندی) خۆپەرستی (Egocentric Thinker):

ئەم جۆرە کەسانەش هەر لە چواردەوری خۆیان خول دەخۆن و زۆر خۆپەرستن و لەو بڕوایەدان کە هەموو ڕاستیەکان لەلای ئەوانە و تەنانەت خاوەنی حەقیقەتی ڕەهان، لەبەرئەوە ئامادەنین گوێ لەڕاو بۆچوون و گۆشەنیگای کەسانی تر بگرن، بەڵکو لە جیاتی ئەوە هەوڵدەدەن بە هەرچ شێوەیەك بێت ڕاوبۆچوون و قسەکانی خۆیان بسەپێنن (الجراح، 2004، ص 330).

خاسیەتە تاکیەکانی پرۆسەی بیرکردنەوە:

یەکێك لە گرنگترین خاسیەتەکانی پرۆسەی بیرکردنەوە وەك هەموو پرۆسە عەقڵیەکانی تر، ئەوەیە کە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ و هەموو کەس وەك یەك بیرناکەنەوە. بە شێوەیەکی گشتی ئەمانەی خوارەوە لە گرنگترین خاسیەتەکانی بیرکردنەوەیە:

1-سەربەخۆیی بیرکردنەوە:

مەبەست لە سەربەخۆیی بیرکردنەوە ئەوەیە کە پرۆسەی بیرکردنەوە چالاکییەکی عەقڵی خودیە و مرۆڤ بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانی ژیان و خۆسازاندن بەکاری دەهێنێ، واتە دەبێت مرۆڤ بیرکردنەوەی تایبەت بەخۆی هەبێت و هەوڵی تاووتوێکردنی دیاردەکانی ژیان بدات و کێشە و گیروگرفتەکان چارەسەر بکات نەك چارەسەری ئامادە و پێش وەختە بەکاربهێنێ و پشت بەکەسانی تر ببەستێ و سەربەخۆیی خۆی لە دەست بدات و ببێت بە پاشکۆی کەسانی تر. بەداخەوە زۆر جار ئەمە لە قوتابخانە و خێزانەکان ڕوودەدات و دایك و باوك و مامۆستا و گەورەکان چارەسەری ئامادە و پێش وەختە دەدەن بە منداڵ و قوتابیەکانیان و خۆیان لەجیاتی ئەوان بیردەکەنەوە و منداڵ و قوتابیانی لە پشت بەستن بە خۆو بیرکردنەوەی ئازاد و سەربەخۆ بێبەش دەکەن. ڕاستیەکەی ئەوەیە کە باروودۆخی

ونجاو بۆ منداڵەکانمان بخوڵقێنن و هاوکاریان بین بۆ ئەوەی خۆیان ڕووبەڕووی کێشەو گیروگرفتەکان ببنەوە و پشت بە خۆیان ببەستن و لە بیرکردنەوەدا سەربەخۆ بن و بیروبۆچوون و لێکدانەوەی کەسانی تر دووبارە ئەکەنەوە.

2-بەرفراوانی بیرکردنەوە: (بیرکردنەوەی مرۆڤ بەرفراوانەو چەندەها لق و پۆپی لێدەبێتەوەو کۆمەڵێک پرۆسەی عەقڵی هەمەجۆر بەشداری تێدادەکەن و تاک لەڕێگەی داهێنان و دۆزینەوەو حەزکردن بەزانینی شتەکان(حب الإستگلاع)و تاوتوێکردنی دیاردەکانی ژیان و پشت بەستن بەکۆمەڵێک زانیاری و مەعریفەی سەرتاسەری و پێکەوە گرێدراو، گوزارشتی لێدەکات.

3-قوڵی لەبیرکردنەوە: (جیاوازی سەرەکی نێوان بیرکردنەوەو درك پێکردنی(الإدراك) ئەوەیە کەلەدرك پێکردندا مرۆڤ مامەڵە لەگەڵ شتە هەست پێکراوو دیارەکاندا دەکات، بەڵام بیرکردنەوە زۆر لەوە قوڵترو بەرفراوانترەو مرۆڤ بەناخی شتەکاندا دەچێتە خوارەوەو مامەڵە لەگەڵ هێماو وشەو ناو لەبری شتە هەستپێکراوەکاندا(نەك شتە هەست پێکراوەکان خۆیان) دەکات و هەوڵی دۆزینەوەی پەیوەندی لەنێوان ئەو دیاردەی لێی دەکۆڵێتەوە لەگەڵ دیاردەکانی تر لەلایەك و پەیوەندی نێوان پێکهاتەو بەشە جیاجیاکانی دیاردەکە خۆی لەلایەکی تر، دەدات. لەبەرئەوەی ئاڵۆزی گرفتەکان و فرەلایەنەی پرۆسەی بیرکردنەوە پێویستی بەبیرکردنەوەی قووڵ هەیە، بۆ ئەوەی هۆکارو سەرچاوەی گرفتەکان دەست نیشان بکرێن.

4-نەرمی بیرکردنەوە: یەکێکی تر لەخاسیەتەکانی بیرکردنەوە، نەرمی و خۆگونجاندن واتە بیت بیرمەندی سەرکەوتوو داهێنەر، نەرمی لەبیرکردنەوەیدا هەبێت و بیروبۆچوون و لێکدانەوەکانی بەپێی گرفت و بارودۆخ بگۆڕێ و پێچ لەسەر یەك جۆر بیرکردنەوە نەگرێت. ئەوەی جێگەی داخە هەندێك کەس نەرمی پێویست لەبیرکردنەوەیدا نیەو زۆر بەکەمی خۆیان لەگەڵ بارودۆخ و گرفتەکاندا دەسازێنن و لەکاتی ڕووبەڕووبوونەی گیروگرفتەکاندا پەنا بۆ یەك شێوازی نەگۆڕ و سواو دەبەن و کەمتر توانای گۆڕینی ئاڕاستەی بیرکردنەوەیان هەیە، بەڵام کەسانێکی تر هەن، کەنەرمی پێویست لەبیرکردنەوەیاندا هەیەو بۆ هەر گرفت و کێشەیەك چەندەمیەك ڕێگا چارە(نەك یەك ڕێگاچارە) دەدۆزنەوەو ئەگەر شێوازێك گونجاو نەبوو ئەوا وازی لێدەهێنن و پەنا بۆ شێوازێکی تر دەبەن، بەم شێوەیە لەسەر گۆڕینی ڕاو بۆچوون و تاقیکردنەوەی چەندەها ڕێگاچارەو شێواز بەردەوام دەبن، تا لەکۆتایدا بەئامانجی خۆیان دەگەن. دەرئەنجامی توێژینەوەکانی بواری داهێنان ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کەنەرمی لەبیرکردنەوەو خوو چەق نەگرتن بەیەك جۆر بیرکردنەوەو لێکدانەوە لەگرنگترین توانست و فاکتەرەکانی داهێنانن. لەبەرئەوە زۆر گرنگە کە بەردەوام دامەزراوە کۆمەڵایەتیەکان(خێزان و قوتابخانەو ڕاگەیاندن و... هتد.) لەهەوڵی هاندان و پەرەپێدانی نەرمی لەبیرکردنەوەدا بن، بۆئەوەی منداڵەکانمان لەداهاتوودا داهێنەر بن.

5-خێرایی لەبیرکردنەوە: یەکێکی تر لەخاسیەتەکانی بیرکردنەوە، خێراییە، مەبەست لەخێرایی ئەوەیە کە مرۆڤ لەکەمترین کاتدا چارەسەری گرفتەکە بکات و ماوەیەکی زۆر خۆی پێوە خەریك نەکات، لەبەرئەوەی ژیان ئەوەندە ئاڵۆز بووەو کێشەو گیروگرفت و گۆڕانکارییەکان ئەوەندە زۆر بووە، کە مرۆڤ ناتوانێت بەئاسانی خۆی لەتەکیان بسازێنێ، ئینجا بۆ ئەوەی بتوانین خۆمان لەگەڵ ئەو ژیانە ئاڵۆزە بسازێنین، ئەوا دەبێت هەر لەمنداڵیەوە منداڵەکانمان لەگەڵ خێرایی لەبیرکردنەوەو هەستیاریان(حساسیتە) بۆ گرفتەکان ڕابهێنین.

نابێت ئەوەشمان لەبیربچێت کەجیاوازیەکی زۆر لەنێوان خێرایی لەبیرکردنەوەو پەلەپەلی لەبیرکردنەوەدا هەیە، چونکە ئەو کەسەی پەلەپەل بکات و لەبیرکردنەوەدا هەڵەشەبێت، ئەوا زۆر بەکرچ و کاڵی بیر لەدیاردەکان دەکاتەوەو زۆرجار دەکەوێتە هەڵەوە، لەبەرئەوەی بەقوڵی بەناخی کێشەو بابەتەکاندا ناچێتە خوارەوەو وەك پێویست بیریان لێناکاتەوەو بەخێرایی و پەلەپەلی وەڵام دەداتەوە یان بڕیاری خێرا دەدات. بەڵام ئەوەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە ئەوەیە کە ئەو کەسە زۆر بەوردی و قوڵی بیر لەبابەتەکە دەکاتەوەو هەموو گریمان و ئەگەرەکان لەبەرچاو دەگرێت و زانیاری پێویست دەربارەی گرفت و بابەتەکە کۆدەکاتەوە، دوای ئەوە ئینجا بڕیار دەدات و کێشەکە یەکلا دەکاتەوە، بەڵام هەموو ئەو کارو چالاکیانە لەماوەیەکی کورت و دیاریکراودا بەئەنجام دەگەیەنێت. بێگومان بیرکردنەوەی خێراش هەر لەخۆیەوە نابێت، بەڵکو پێویستی بەزانیاری زۆرو ماندووبوون و خۆڕاهێنان و پرسیارکردن و تاقیکردنەوەی جۆراو جۆر هەیە،

ســـەرەڕای بنـــەمای فەلســـەفەجیو کاریگـــەری مێشـــكو پێكهاتەكانی.

6-بیركردنەوەی بابەتیانە: مەبەست ئەوەیە، دەبێت مرۆڤ لەبیركردنـەوەو بڕیاردانـدا بابـەتی(موچـوعی) بێـتو هـەموو لایەنەكانی گرفتو بابەتەكە تاووتوێ بكات دواتر بڕیار بدات، ئینجا ئەگەر دەركەوت ڕاوبۆچوونو بیركردنـەوەو بڕیارەكانی لەگەڵ واقیعو یاسا زانستـیەكاندا نـاگونجێن، ئـەوا دەبێـت وازیـان لێبهێنـێو لەسـەریان بـەردەوام نـەبێتو بەپێچـەوانەوە بـەدوای ڕێگاچـارەو شـێوازێكی تـردا بگـەڕێ، لەبەرئـەوەی بیركردنـەوەی كـەس ڕەهـا(مگلـق)و بـێ كـەمو كـورتی نییـەو ئاساییە كەهەمووومان هەڵە بكەین، بەڵام گرنگ ئەوەیە لەسـەر هەڵەكان بەردەوام نـەبیتو هـەوڵی زانستـیو هـەنگاوی باشتر بنـێین. كەواتـە دەبێـت كـەس داهێنـەرو بلیمـەت بابەتیانـە بیربكاتـــەوەو بـــەردەوام لەهـــەوڵی هەڵســـەنگاندنی بیروبۆچوونەكانی بێتو توانـای دەست نیشـانكردنی خاڵـە بەهێزو لاوەزەكانی خۆی هەبێت.(یـونس، 2004، ص208-209).

لەبەرانبـــەر ئـــەو خاســـیەتانەی ســـەرەوە. زانایـــەكی وەك(جـــروان، 1999)ئـــەم خاڵانـــەی خـــوارەوەش بەخاسیەتەكانی بیركردنەوە دادەنێت:-

1-بیركردنـەوە ڕەفتـارێكی بەئامانجـە، واتـە بیركردنـەوە لەبۆشاییو بەبێ ئامانجو مەبەست ڕوونادات، بەڵكو هـەموو بیركردنەوەیەك ئامانجو مەبەستی تایبـەتی خۆی هەیە، بەڵام مەرج نییە هـەمووكات ئامانجەكان بێنە دی، چونكە لەوانەیە شێوازو ڕێچكەی بیركردنەوە كە هەڵە بێت.

2-بیركردنـەوە بەپێی گەشـەكردنی مرۆڤ دەگۆڕێ، واتـە منـداڵ بـەجۆرێك بیردەكاتـەوە كـەجیاوازە لەبیركردنـەوەی هـــەرزەكار، هـــەروەها بیركردنـــەوەی هـــەرزەكاریش وەك بیركردنـەوەی كەسێكی كـامڵو پێگەیشـتوو نییـە، كەواتـە تـا مـــرۆڤ شـــارەزاییو تەمـــەنی زیـــاد بێـــت. ئـــەوا جـــۆری بیركردنەوەكـەی دەگـۆڕێ. ئەمـەش دەمانگەیەنێتـە ئـەو دەرئەنجامـەی كەلـەتوانادا هەیـە، لەڕێگـەی پـەروەردەو فێركـردنو ڕاگەیاندنـەوە، بیركردنـەوەی نامـەنتقیو سـادەو ساكار بۆ بیركردنەوەی مەنتیقیو ئاڵۆزو داهێنەرانە بگۆڕینو گەشە بەتواناو بەهرەكانی تاكەكانی كۆمەڵ بدەین.

3-بیركردنـەوەی كاریگـەر، ئـەو بیركردنەوەیـە كـە بگاتـە باشترین ماناو زانیاریو مەعریفەو بەكارهێنانیان بۆ خزمەتی كۆمەڵگاو شارستانیەت.

4-بیركردنـەوە چـەمكێكی ڕێژەییـە(نسـبیە)، واتـە هـەموو كـەس بیردەكاتـەوەو كەسـێك نیـە بـێ بیركردنـەوە بێـت یـان كەسێكی تر بگاتە پۆپەو ترۆپكی بیركردنەوەو لەهەموو جۆرە بیركردنەوەیەكـدا سـەركەوتوو بێـت، بـەڵكو ڕێژەكـەی لەیەكێكـەوە بـۆ یـەكێكی تـر دەگـۆڕێو هێڵێكـی ڕاسـت وەردەگرێـتو یـەكێك لەجەمسـەرەكانی بیركردنـەوەی سادەو سـاكارو هەسـتیە بـەڵام جەمسـەرەكەی تـر بیركردنەوەیـەكی ئاڵۆزو داهێنەرانەو ئەبستراكتو ڕووتو هەست پێنەكراوەو لەنێوان هـەردوو جەمسەرەكەشدا جۆرەها بیركردنەوە هەیەو مرۆڤەكان بەسەریاندا دابەش بوون.

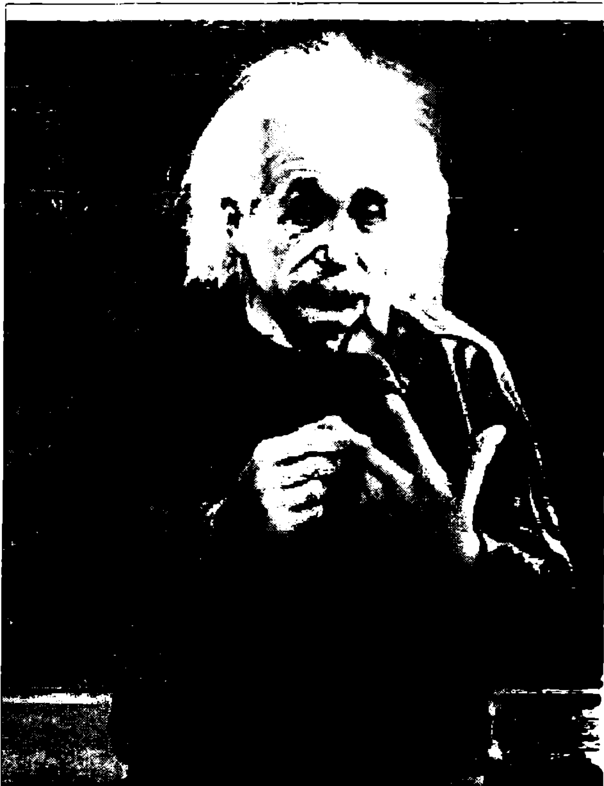
5-بیركردنـەوە لەئـەنجامی كـارلێككردنی مـرۆڤ لەگـەڵ ژینگـەو دەوروبەرەكـەی دروسـت دەبێـتو ڕۆژ لـەدوای ڕۆژ گۆڕانكاری بەسەردا دێت، واتە دەرئەنجامی هـەردوو هۆكاری ژینگـەو بـۆ ماوەیـەو لـەو نێوەندەشـدا تـاك ڕۆڵـی كاریگـەری هەیە.

6-بیركردنەوە چـەندەها جۆری هەیـەو بەچەندەها شێوە گوزارشـتی لێـدەكرێت. لەوانـە(بـەگفتو قسـەكردن، هێمـاو شـفرە، چـەندێتی ، مـەنتیقی، جێگـایو وێنـەیی، و هـەر یەكەشـــیان تایبەتمەنـــدێتی خـــۆی هەیـــە(العتـــوم 2004،ص198).

شێوازو ستایلەكانی بیركردنەوە (Thinking Styles)

شـــێوازی بیركردنـــەوە بریتیـــە لـــەو ڕێگـــاو شـــێوەی بیركردنەوەیـــە كـــە تـــاك بـــە گونجـــاوو باشـــی دەزانـــێ بـــۆ چارەســـەركردنی گیروگرفتـــەكان و بـــەكارهێنانی زیرەكـــی و تواناكـــانی و مامەڵـــەكردنی لەگـــەڵ دیـــاردە و ڕووداوەكـــانی دەوروبـەر. بـۆ نموونـە ئـەو شێوازی بیركردنەوەیـەی كـە بـۆ مامەڵەكردن و چارەسـەركردنی كێشـە و گیروگرفـت و بابەتـە كۆمەڵایەتیەكان گونجاوە، ئەوا بۆ مامەڵەكردن و تاووتوێكردن و چارەسـەركردنی كێشـە و بابەتـە زانسـتی و سروشـتیەكان گونجـاو نییـە، لەبەرئـەوەی سروشـت و پێكهاتـەی دیـاردە و گیروگرفتـــە سروشـــتیەكان وەك دیـــاردە و گیروگرفتـــە كۆمەڵایەتیەكان نیە. (Sternberg،1993، P:85)

یەکەم کەس کە چەمکی شێوازی (ستایل) ی بیرکردنەوەی بەکارهێنا (تۆرانس، Torance) بوو، بە بڕوای تۆرانس) هەر کەسە و حەز بە بەکارهێنانی یەکێك لە نیوە گۆی مێشکی (نصف الدماغ) دەگات، ئیتر یان نیوەی لای ڕاستی مێشکی بەکاردەهێنێت یان نیوەی مێشکی لای چەپی. بە بۆچوونی (تۆرانس) نیوەی مێشکی لای چەپ بەرپرسیارە لە چارەسەرکردن و تاووتوێکردنی ئەو زانیاری و ڕەمزاییانەی کە تایبەتە بە لایەنی زمانی و و بەشێوازی مەنتیقی و گشتی، بەڵام نیوەی مێشکی لای ڕاست بەرپرسیارە لە مامەڵەکردن و تاووتوێکردنی ئەو زانیاری و مەعریفانە کە تایبەتن بە درك کردن و کۆنترۆڵکردنی مەولکەکان و بەشێوازی بەش بەش و شیتەڵکاری. کە حەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەر کەسە و شێواز و ستایلی



تایبەت بەخۆی هەبێت لە بیرکردنەوە و زۆر زەحمەت و دژوریشە پێشبینی شێوازی بیرکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵ بکرێت. هەروەها (ئەدلەر) یش لەو بڕوایەدایە کە ستایلو شێوازی بیرکردنەوە هێماو ئاماژەیە بۆ جۆرو شێوازی ژیان، هەر لەبەرئەوەیشە کە شێوازی ژیان، هەرلەبەرئوەیشە کە شێوازو ستایلی ژیانی کەسێکی ڕۆشنبیر زۆر جیاوازە لە شێواز و ستایلی ژیانی وەرزشکارێك. زانایەکی وەك ستێرن بێرگ (Sternberge) لەو بڕوایەدایە کە پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان شێوازی بیرکردنەوەی قوتابی و ڕێگا و شێوازەکانی وانە گوتنەوەی مامۆستادا هەیە، واتە ئەگەر شێواز و ڕێگاکانی واتە گوتنەوەی مامۆستا لەگەڵ شێواز و ستایلی بیرکردنەوەی قوتابیەکان نەگونجا ئەوا دوورنیە زیرەکترین قوتابی دەرنەچێت، بەڵام ئەگەر شێوازی وانە گوتنەوەی مامۆستا لەگەڵ شێوازی بیرکردنەوەی قوتابیەکان گونجاوو بوو، ئەوا دوورنیە زۆربەی زۆری قوتابیەکان دەربچن، لەبەرئەوەی ئەوەندەی پەیوەندی نێوان شێوازی وانە گواتنەوەو شێوازی بیرکردنەوە بەهێزە، ئەوەندە پەیوەندی نێوان دەرچوون و تواناکانی قوتابی خۆی بەهێز نیە، لەبەرنەوە (ستێرن بێرگ) داوا لە مامۆستا دەکات کە هەوڵی فێرکردنی قوتابیەکان بەو شێواز و ڕێگایانە بدەن کە لەگەڵ شێوازی بیرکردنەوەیدا دەگونجێت.

لەلایەکی ترەوە بەپێی تیۆرەکەی ستێرن بێرگ، سیانزە (13) جۆر شێواز و ستایلی بیرکردنەوە هەیە کە لە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:

1-شێوازی جێبەجێکردن: خاوەنی ئەم جۆرە حەز بە نووسینی توێژینەوە و ڕاپۆرت و کردنی دیزاینی هونەری دەکات.

2-شێوازی دادگایی: خاوەنی ئەم جۆرە شێوازە حەز بە هەڵسەنگاندن و دەرکردنی بڕیار و ڕەخنەلێگرتنی کەسانی تر دەکات.

3-شێوازی بێسەرەو بەرەیی: خاوەنی ئەم جۆرە بە زۆری پەنا بۆ شێوازی هەڕەمەکی و بێ سەرەو بەرەیی دەبەن بۆ بە ئاکام گەیاندنی کارو چالاکیەکانی و شتەکان هەموویان تێکەڵ و پێکەڵ دەکات.

4-هەندێك کەسی تر حەزدەکەن چەندەها کارو چالاکی جیاجیا لەیەك کاتدا بکەن، بەبێ ئەوەی گرنگی بە یەکێکیان بدەن و یەکەم جار جێبەجێی بکەن، بەڵام بە پێچەوانەی ئەوانەوە، کەسانێکی تر هەن حەز دەکەن لەیەك کاتدا تەنها یەك ئیش بکەن و چی هێز و گوڕو تینیان هەیە بۆ ئەو ئیشەی تەرخان بکەن.

5-هەندێك کەس هەن حەزدەکەن لە کاتی بیرکردنەوە و کارکردن، جەخت بکەنە سەر شتە گشتی و ئەبستراکتەکان

بەلام بە پێچەوانەی ئەوانەی کەسانێکی تر هەن کە لەکاتی بیرکردنەوە و کارکردندا جەخت دەکەنە سەر وردەکاری و بەلگە و شتە هەست پێکراوەکان.

6-کەسانێك هەن لەکاتی بیرکردنەوە و کارکردندا، حەزدەکەن بەتەنها و دوور لەخەلکی بن، بەلام کەسانێکی تر هەن، حەز دەکەن لەکاتی بیرکردنەوە و کارکردندا لەناو کەسانی تردا بن و هاوبەشی کارو چالاکی و حەزوو ئارەزووەکانیان بکەن.

7-هەندێك کەس حەز بە ڕووبەڕووبوونەوە و بەرەنگاریکردنەوەی هەموو شتێکی کۆن دەکەن و لەهەمان کاتدا حەز بەکردن و لاسایکردنەوەی هەموو ئیش و کارێکی نوێ و تازە و داهێنەرانە دەکەن. بەلام بە پێچەوانەی ئەمانەوە کەسانێکی تر هەن حەز دەکەن کار و چالاکیەکانیان بە شێوازی کۆن و ئاسایی جێبەجێ بکەن و ترسی و گومانیان لەشتی نوێ و نائاسایی هەیە(العتوم 2004، ص 203-202).

کەرەستە و ئامرازەکانی بیرکردنەوە:

بیرکرنەوە بەبێ پرۆسەی یادکردنەوە و دووبارە گەڕاندنەوەی زانیارییە عەمبارکراوەکان نابێت، واتە مەحالە یەکێك بتوانێت ڕاهێنانێك هەلبهێنێ یان کارو چالاکیەك بکات، ئەگەر سوود لە زانیارییەکانی ناو کۆئەندامی یادکردنەوە وەرنەگرێت، بەلام لەگەل ئەوەشدا یادکردنەوە بە تەنها فریای بیرکردنەوە ناکەوێت و کارو پرۆسەی بیرکردنەوە زۆر لەوە ئالۆزترە، بەتایبەتیش ئەگەر ئامانجی بیرکردنەوەکە داهێنان و چارەسەرکردنی گرفتێکی ئالۆزو بێت، ئالەم کاتانەدا، پێویستە ئەو زانیاری و شارەزاییانەی ڕابردوو بە جۆرێك ڕێك بخرێن و بەکاربهێندرێن، کە سوودبەخشن بن بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکانی ئێستا.

دەرئەنجامی توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە ئێمە لە ڕێگەی کۆمەلێك ڕێگا و شێوازی جۆراو جۆرەوە، زانیاری و شارەزاییەکانی ڕابردوو دەگێرینەو لەوانە:

1-وێنە عەقلیەکان: کەبریتین لە هەستە وێنە و وشە وێنە.

2-لە ڕێگەی قسەی بێدەنگ کە مرۆڤ لە ژێر لێوەوە قسە لەگەل خۆی دەکات و لە هەمان کاتدا لە کاتی بیرکردنەوە پرسیار و ڕەخنە ئاراستەی خۆی دەکات، واتە جۆرێکە لە مۆنۆلۆژ و دواندنی خود. کە ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بە ئاسانی لەلای مندالانی بچووك هەست پێدەکرێت و کاتێك بیردەکەنەوە، بە دەنگی بەرز قسە دەکەن، هەروەها لەلای گەورەش لە کاتی خوێندنەوەی بێدەنگ و نووسیندا هەستی پێدەکرێت.

3-هەروەها لە هەندێك حالەتی تایبەتیدا، مرۆڤ دەتوانێت بەبێ وێنەی عەقلی و قسەی بێدەنگ، بیربکاتەوە زانیارییەکانی ڕابردوو دووبارە بکاتەوە، ئەویش لە ڕێگەی وێناکردنی عەقلی ماناو ئەو بیرۆکانەی کە پێویستیان بە قالبی زمان و وشە نییە، وەك لە بیرکردنەوە فەلسەفی و بیرکاریدا دەردەکەوێت.

وێنەی عەقلی چییە؟

وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆ کرد، پرۆسەی بیرکردنەوە مامەلە لەگەل وێنە و وشە و هێمای شتە هەست پێکراوەکان دەکات، ئینجا یەکێك لە کەرەستەکانی بیرکردنەوە بریتیە لە وێنەی عەقلی ئێستا ئەگەر تۆ لە ژوورێك دانیشتبی و هیچ ئاژەلێکی لێنەبێت، بەلام چاوەکانت دابخەیت و بیر لە ئاژەلێك (ورچ) (ئەسپ) بکەیتەوە، ئەوا وێنەی ئەو ورچە یان ئەسپە لە مێشکدا دەردەکەوێت و دەتوانین بیری لێبکەیتەوە ئەو وێنەی ئاژەلە پێی دەلێن هەستە وێنەی بینراوی ئاژەلەکە بەلام ئەگەر بتەوێت قسەکانی هاوڕێ یان کەسێکی ئازیزت بهێنیتەوە یادی خۆت و دووبارە لە مێشکدا گوێ بیستی بیت ئەوا ئەم کاتە پێی دەلێن هەستە وێنەی بیستراو بەلام ئەگەر بۆنی عەتر و گولێك بهێنیتەوە یادی خۆت، ئەو کاتە پێی دەلێن هەستە وێنەی بۆنکراو، بەهەمان شێوە بۆ سەرجەم هەستەوەرەکانی تر دەتوانرێت وێنەی عەقلی دروست بکرێت.

بۆ وێنەی وشەکانیش چەند جۆرێك هەیە، بۆ نموونە ئەگەر وێنای وشەیەکی نووسراو بکەی ئەوە پێی دەلێن بینراوە وشە یان ئەگەر وێنای وشەیەکی گوتراو بکەیت کە یەکێك گوتیشی پێی دەلێن بیستراوە وشە، یان یادکردنەوەی جوولە و نووسینی وشەیەك بێت، ئەوا پێی دەلێن جووت وشە.

بێگومان جیاوازی لەنێوان تاکەکانی کۆمەل هەیە و هەر دەستە و کۆمەلەیەك لە بوارێکی یادکردنەوە و وێناکردن زۆر سەرکەوتووە، بۆ نموونە هەندێك کەس لە وێناکردنی دیمەن و وێنە و شێوەکاندا سەرکەوتوون (بینراوەکان) بەلام کەسانی تر هەن لە وێناکردنی دەنگ و ئاواز و تۆنەکاندا زۆر باشن (بیستراوەکان)، کەسانێك هەن لە وێناکردنی بۆنەکان سەرکەوتوون کەواتە جۆری وێناکردنە لەکاتی بیرکردنەوە زال دەبێت، واتە ئەگەر وێنەو بینراوەکان لەلای زال بن، ئەوا زۆربەی بیرکردنەوەی ئەو جۆرە کەسانە لە ڕێگەی وێنە بینراوەکانەوە دەبێت، بەلام ئەگەر دەنگ و ئاواز و تۆنەکان

ـلای زاڵ بن، ئەوا زۆربەی بیرکردنەوەکانیان لە ڕێگەی دەنگ
ـ بیستراوەکانەوە دەبێت. (راجح، 1985، ص 333)

ڕاهێنان و گەشە پێکردنی بیرکردنەوە:

سەرجەم زانا و پەروەردیاران لەسەر ئەوە کۆکن کە دەبێت
ـمونی گەشە پێکردنی توانای بیرکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵ
ـە گشتی و قوتابیان بە تایبەتی، بدرێت بۆ ئەوەی نەوەی
ـهاتوومان نەوەیەکی بیرمەند و خاوەن لێکدانەوەی زانستی
ـێت. بیرکردنەوە وەك هەموو توانستەکانی تر بەپێی قۆناغ و
ـەمەن دەگۆڕێت و بواری گەشەپێکردنی بەرفراوانە. بەڵام ئەم
ـەشەپێکردنە هەر لەخۆیەوە ڕوونادات بەڵکو پێویستی بە
ـڕێگە و کەش و هەوای گونجا و هەیە. ئەوەی مایەی
ـسەرنجدانە، ئەوەیە کە ئێستا لە زۆربەی وڵاتانی پێش
ـکەوتوو سەرقاڵی دانان و دۆزینەوەی چەندەها پرۆگرام و
ـپرۆژەی پەروەردەیی و زانستین، بۆ ئەوەی لە ڕێگەیانەوە
ـەشە بە توانای بیرکردنەوەی تاکەکانیان بدەن، هەر بۆ ئەم
ـمەبەستەش چەندەها ڕاهێنانیان پێشنیاز کردووە و بەردەوام
ـەریکی پراکتیزەکردنیانن. شایانی ئاماژە بۆکردنە کە زۆر
ـەو بەرنامە و پرۆگرام و ڕاهێنانە دەرئەنجامی باشیان
ـبووە و تا ڕادەیەکی باش گەشەیان بە توانای بیرکردنەوەی
ـاکەکانیان کردووە. بۆ نموونە هەوڵدان و پرۆگرامی زۆر
ـسەرکەوتوویان بۆ گەشەپێکردنی تواناکانی (وەرگرتنی
ـزانیاری و مەعریفە، توانای یادکردنەوە و بە هێماکردن و
ـجیاوازکردن و سەرنجدان و وریایی... هتد.) داناوە و ئێستا
ـە زۆر دامەزراوی پەروەردەیی و زانستی سوودیان
ـلێوەرئەگیرێت.

ـزانایەکی وەك (پۆل، Paul) ژمارەیەك ڕێگا و شێوازی بۆ
ـگەشەپێکردن و بەهێزکردنی توانای بیرکردنەوە بە گشتی و
ـبیرکردنەوەی داهێنەرانە پێشنیاز کردووە کە ئەمانەی
ـخوارەوە:

1-پێویستە بوار و بارودۆخی گونجاو بۆ بیرکردنەوەی
ـداهێنەرانەی قوتابیان لە ناو قوتابخانە و ماڵ و ژیانی
ـواقیعدا برەخسێندرێت، بۆ ئەوەی لە میانەیانەوە پراکتیز و
ـلەسەر جۆرەها بیرکردنەوەی سادە و ئاڵۆز و داهێنەرانە
ـبکەن.

2-دەبێت هانی گیانی هاوکاری و کارلێککردنی
ـکۆمەڵایەتی لەنێوان قوتابیان و مامۆستاکانیان، بدرێت، بۆ
ـئەوەی لەو ڕێگەیەوە بوار بۆ قوتابیان برەخسێندرێت تا
ـبتوانن گوزارشت لە ڕاوبۆچوونی خۆیان بکەن و لەهەمان
ـکاتیشدا بەرگری لە وەڵام و لێکدانەوە تایبەتیەکانی خۆیان
ـبکەن و لەهەمان کاتیشدا ڕێزی ڕاوبۆچوونی بەرانبەر بگرن.

3-زۆر گرنگە بەردەوام هانی دۆزینەوە و هەوڵدان و
حەزکردن بە زانست و زانیاری و تاقیکردنەوە و
تاووتوێکردنی، قوتابیان بدرێت و وایان لێبکرێت کە خۆیان
بە دوای چارەسەر و لێکدانەوەی گرفتەکاندا بگەڕێن و کەمتر
پشت بە مامۆستا و کەسانی تر ببەستن.

4-دەبێت قوتابیان فێر بکرێن، کە کارێکی ئاساییە
سەرنەکەون و هەندێك جار ئامانجەکانیان نەیەتەدی بەڵام
گرنگ ئەوەیە کۆڵنەدەن و لە هەڵە و سەرنەکەوتنەکانیان
سوود و پەند وەرگرن، چونکە وەك لە کوردەواریدا دەگوترێت
(سوار هەتا نەکەوێت نابێت بە سوار چاك). ئینجا ئەگەر
مێژووی زانا و داهێنەران بخوێنینەوە، بۆمان دەردەکەوێت،
کە پێش ئەوەی بەرهەمێکی داهێنەرانەیان هەبێت، ئەوا
چەندەها جار سەرنەکەوتوو بوون، بەڵام لە ئەنجامی
سووربوون و هەوڵدان و بیرکردنەوەی بەردەوامیان، بەسەر
کۆسپ و تەگەرەکاندا سەرکەوتوون و دواتر بەرهەمی بە پێز
و سوود بەخشیان هەبووە (العتوم، 2004، ص 205).

سەرەڕای ئەو خاڵانەی سەرەوە دەتوانین قوتابی فێری
هەڵهێنان چارەسەرکردنی گیروگرفتەکان بکەین.
چارەسەرکردنی گرفت پێویستی بە چەند هەنگاوێك هەیە،
لەوانە :

ا-هەست کردن بە گرفتەکە و تێگەیشتن لە ڕەهەند و
ڕەگەزەکانی.

ب-کۆکردنەوەی زانیاری دەربارەی گرفتەکە.

ج-دانانی گریمان وەك چارەسەرێکی کاتی بۆ گرفتەکە.

د-هەوڵدان بۆ لێکۆڵینەوە و زانینی ڕاست و دروستی
گریمانەکان، بۆ ئەوەی لە کۆتایدا دەستنیشانی هۆکاری
سەرەکی گرفتەکە بکرێت.

هـ-پراکتیزەکردنی ئەو گریمان و چارەسەرە لە واقیع
ژیانی ڕۆژانەدا بۆ دڵنیابوون لە کاریگەری چارەسەرەکە و
گونجاندنی بۆ گرفتە هاوبەشەکانی دی. (مراد، 1954، ص
280).

ئینجا بۆ ئەوەی ئەو هەنگاوانەی سەرەوە سەرکەوتوو
بێت و قوتابیەکان بتوانن چارەسەری ئەو گرفتانە بکەن، کە
ڕۆژانە ڕووبەڕوویان دەبنەوە، ئەوا پێویستە ئاگاداری ئەم
خاڵانەی خوارەوەش بن:

1-ڕاهێنانی قوتابی لەسەر زانین و تێگەیشتنی
گرفتەکان: دەبێت یەکەم جار قوتابی تاووتوێی گرفتەکە بکات
و بتوانێت شیتەڵی بکاتەوە و ڕەهەند و ڕەگەز و پێکهاتەکانی
بزانێت، ئینجا دواتر چارەسەری بکات، بەڵام ئەوەی جێگەی
داخە زۆربەی قوتابیانی ئێمە لە ئەنجامی کەم شارەزایی و
زانیاری و پەلە پەلی و بیرکردنەوەی کرچ و کاڵ، ناتوانن بە

ناخی گرفتەکاندا بچنە خوارەوە و توانای دیاریکردن و تێگەیشتنیان نیە، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە قوتابیەکان فێر بکەین و لەسەر راهێنان و تێگەیشتنی گرفتەکان رایان بهێنین.

2-راهێنانی قوتابیان لەسەر یادکردنەوەی گرفتەکە: بە تەنها تێگەیشتنی گرفتەکە چارەسەر نیە، بەڵکو دەبێت قوتابی بەردەوام توانای یادکردنەوەی گرفتەکەی هەبێت، بۆ ئەوەی نەکەوێتە هەڵەوە و بەملاو بەولادا نەڕوات چونکە زۆر جار قوتابی لەکاتی دانانی گریمان و کۆکردنەوەی زانیاریەکان هەڵە دەکات و لە ئامانجی سەرەکی دوور دەکەوێتەوە، بەڵام ئەگەر فێری ئەوە کرابوو کە زوو بە زوو بۆ سەرچاوەی گرفتەکەی بگەڕێتەوە، ئەوا دەزانێت بە چ ئاراستەیەك کار دەکات و زانیاری کۆ دەکاتەوە.

3-دەبێت قوتابی لەسەر دانانی جۆرەها گریمان رابهێندرێت، بۆ ئەوەی ئەگەر هەندێك لە گریمانەکان راست دەرنەچوون و چارەسەری گرفتەکەیان نەکرد ئەوا قوتابی خەریکی گریمانەکی تر بێت، بەڵام ئەگەر گریمانەکانی کەم بون و (بۆ نموونە یەك دوو گریمان بوون) نەگەیشتە رێگا چارە ئەوا دوور نیە واز لە گرفتەکە بهێنێ و بڵێن ئەم گرفتە چارەسەر ناکرێت. ئینجا زۆر پێویستە یەکەم جار لە گریمانە سادە و ساکارەکانەوە دەست پێبکات و دواتر بەرەو گریمانە ئاڵۆزەکان بڕوات هەروەها زۆر گرنگە قوتابی فێربکرێت کە لەچەند لاو گۆشەنیگایەکەوە سەیری گرفتەکە بکات، نەك تەنها پەنا بۆ یەك رێگاو شێواز و گریمان ببات. (نشواتی، 2003، ص 460).

لە هەموو هەنگاوێك لەو هەنگاوانەی سەرەوە رۆڵی سەرەکی بۆ پرۆسەی بیرکردنەوەیە، لەبەر ئەوەی بڕبڕەی پشتی چارەسەرکردنی گیروگرفتەکان (Problem Solving) بیرکردنەوەیە و مەحاڵە هیچ کێشە و گیروگرفتێك بەبێ بیرکردنەوەی قوڵ و زانستی چارەسەربکرێت. (عیسوی، 1973، ص172). پەیوەندی نێوان بیرکردنەوە و چارەسەرکردنی گیروگرفتەکان ئەزەلیە و رەگ و ریشەی لە ناو جەرگ و قوڵایی مرۆڤایەتیدا و هاوشانی مرۆڤایەتی رۆیشتووە، واتە لە هەر جێگایەك مرۆڤ هەبووبێت، ئەوا رووبەڕووی کێشە و گیروگرفت بۆتەوە و تەنهاش هەر عەقڵ و بیرکردنەوەکەی فریای کەوتووە و رزگاری کردووە. بۆ نموونە کاتێك لە ئەفسانەی یۆنانی ئەبو ئەلهەول ئەو پرسیارە (ئەوە چییە کە بەیانیان لەسەر چوار و نیوەڕۆیان لەسەر دوو رۆژ ئاوا بوونیش لەسەر سێ دەڕوات؟) لە ئۆدیب دەکات، تەنها بیرکردنەوە فریای ئۆدیب دەکەوێت و لە رێگەیەوە ئۆدیب دەگاتە وەڵامی راست و دەڵێن ئەوە (مرۆڤە) (عاقل، 1977، ص 660). کە بەم وەڵامەش نهێنی و مەتەڵەکەی ئەبو ئەلهەول هەڵدەهێنێ و گەلی شاری (تیبەش) لە زوڵم و زۆرداری رزگاردەکات.

لە ئەنجامی بیرکردنەوەیەکی قوڵ ئۆدیب گەیشتنە ئەو بڕوایەی کە دەبێت ئەو شتە مرۆڤ بێت، لەبەرئەوەی لە سەرەتای ژیان هێشتا پێ نەگرتووە ساوایەو بە گاگۆڵکێ و لەسەر دوو دەست و دوو قاچ دەڕوات (چوارەکەیە) بەڵام دوای ئەوەی پێ دەگرێت و فێری رۆیشتن دەبێت، ئەوا لەسەر هەردوو پێی دەڕوات (دوانەکەیە) لە کۆتایی ژیانیشدا، کاتێك کە پیر دەبێت و قاچەکانی گوڕو تینی لاوێتیان نامێنێ، ئەو ناچارە بە هاوکاری گۆچان و گۆپاڵ بڕوات بەرێوە (سێیەکەیە). بێگومان ئەو بەراوردکردن و هەڵهێنانی ئەو مەتەڵە پێویستی بە بەراوردکردن و لێکدانەوە و زیرەکی و شارەزاییەکی باش هەیە، کە بەهەر هەموویان بیرکردنەوە دروست دەکەن.

سەرچاوەکان:

1-الجراح، عبدالناصر ذياب (2004). التفكير واتخاذ القرار في علم النفس العام تحرير محمد عودة الريماوي وتأليف مجموعة الاساتذة، دار المسيرة، عمان، الاردن.

2-راجع، احمد عزت (1985)، اصول علم النفس. ... المعارف.

3-العتوم، عدنان يوسف (2004)، علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق) دار المسيرة، عمان، الاردن).

4-عاقل، فاخر (1977). علم النفس، ط 5، دار العلم للملايين.

5-عيسوي، عبدالرحمن محمد (1973) علم النفس بين النظرية والتطبيق دار الكتب الجامعية، اسكندرية/مصر.

6-مراد، يوسف (1954) مبادىء علم النفس العام، ط 2، دار المعارف بمصر.

7-نشواتي، عبدالمجيد (2003) علم النفس التربوي - الفرقان، عمان/ الاردن.

8-يونس، محمد بني (2004) مبادىء علم النفس. دار الشروق، عمان/ الاردن.

9-stern bereg (1993). Thinking styles: Theory and Assessment at the Interface Between Intelligence and personality New York Cambridge university.

10-Kazadin (2000) Encyclopedia of Psychology Vo.2. Oxford.

تێکچوونە بۆماوەییەکان:

"داسە ئەنیمیا"

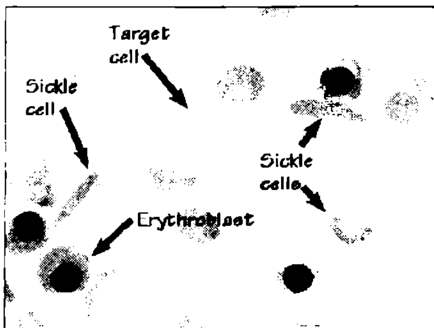
Sickle Cell Anaemia

2-1

نوسینی: ئەکرەم قەرەداخی

یەکێك لە هەرە دیارترینی تێکچوونە بۆماوەییەکان، نەخۆشیەکە پێی دەوترێت داسە ئەنیمیا، ووشەی داسیش کە لێرەدا ـماتووە هۆیەکەی بۆئەوە دەگەڕێتەوە کە خڕۆکە سوورەکان لەم کەسانەدا شێوەی کەوانەیی یا داسی وەردەگرن. لەبەرئەوە ـسە ئەنیمیا یا کەم خوێنی داسی دەناسرێت.

ـم نەخۆشیە وەك لەناونیشانەکەیەوە ئاماژەمان پێداوە، نەخۆشیەکی بۆماوەییە لە ئەنجامی تێکچوونی جینەکانەوە ـحدات، جینی هۆکاری ئەم نەخۆشیە دەکەوێتە سەر کرۆمۆسۆمی 11،لەو ـندا DNA گۆڕانێکی زۆر بچوکی تیادا رویداوە کە بەزۆربەی جار لە ـمی بازدان (Mutation) ەوە دەبێت، لەو جینەدا کە پێی دەوترێت بێتا ـ B-globin سایمین Thymine جێگای ئەدینین Adenine دەگرێتەوە ـ شێوەیەو لە ئەنجامی ئەم جێ گرتنەوەیەدا ترشە ئەمینی ڤالین Valin ـکی ترشە ئەمینی گلوتامیك ئەسید Glutamic acid، لە جێگەی شەشەمی ـتینی بیتا گلۆبیندا دەگرێتەوە، نەخۆشیەکەش بەوە پەیدا دەبێت کە هەردوو



جینەکەی باوکو دایك هەمان گۆڕانیان بەسەردا هاتبێت. واتە ئەگەر گۆڕانەکە تەنها لە باوك یا لەدایکەکەدا بێت لە منداڵەکەدا دەرناکەوێت.

ئەگەر گۆڕانەکە لە باوکو دایکەکدا هەبوو، ئەوا هیمۆگلوبینی منداڵەکە لە جۆرێکی تایبەتی دەبێت کە پێی دەوترێت هیمۆگلۆبینی ئێس Hemoglobin-s یان (Hbss).



ئاشکراشە هیمۆگلۆبین ئەو بۆیە کیمیاییەیە کە لە ناو خرۆکە سورەکانی خوێندا دروست دەبێت. خرۆکە سورەکانیش لە مۆخی سوری ئێسکەوە دروست دەبن.

کێشەی خڕۆکە سورەکانی ئەو کەسانەی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن ئەوەیە کە شێوەیان خەپلەیی یا گۆیی نییە بەڵکو شێوەیەکی کەوانەی وەردەگرنو بڕی هیمۆگلۆبین لە ناویاندا زۆر کەم دەبێت بۆیە لەنیشانە سەرەکیەکانی نەخۆشیەکە لەو منداڵانەدا ڕەنگ زەردیو بێ ڕەنگیو لاوازییە، و لەبەرئەوەی زۆر جار ئەم خرۆکانە دەشکێنو ورد دەبن لەناوخوێندا پرشو بڵاو دەبنەوەو یەکتری دەگرنو تۆپەڵ دروست دەکەن لەبەرئەوە دەبنە هۆی گرتنی لولە خوێنیەکانو زۆرجار بەهۆی ئەمەوە موولولە خوێنەکان دەگیرێن، یا دەپچڕێن. سەرەڕای ئازارێکی زۆر لە هەموو ئەندامەکانی لەشدا.

بە زۆری ئەو منداڵانەی تووشی داسە ئەنیمیا دەبن تا تەمەنی شەش مانگی نیشانەکانی نەخۆشیەکەیان بە تەواوی تێدا دەرناکەوێت، لە پاش ئەو ماوەیە واتە لەدوای شەش مانگیەوە گەلێك لە نیشانە سەرەکیەکانیان تێدا دەردەکەوێت بەتایبەتی زەردیو بێ ڕەنگی لە دەموچاوو پێستدا بەگشتی، و ئازارێکی زۆر لە ئێسکەکاندا کە ئەوەش بەگریانی بەردەوامی منداڵەکە دەردەکەوێت، سەرەڕای هەڵئاوسانی هەندێك بەشی جەستە بەتایبەتی دەستو پێ (Hand- foot syndrome)، و لە بەشیاندا سپل گەورە دەبێتو منداڵەکە نیشانەکانی زەردویی تێدا دەبینرێت.

جێی ئاماژەیە هەموو نیشانەکانی لەو کەسانەی کە تووشی داسە ئەنیمیا دەبن وەك یەك نین، یا توندیان وەك یەك نییە و لە هەندێکدا زۆر بەتوندیو قورسی دەردەکەوێت لە کاتێکدا هەندێك لە نیشانەکان لە کەسانی دیدا کەمتر یا هێواشتر دەردەکەوێت لێرەدا هەوڵ دەدین کەمێك بەدرێژتر لەهەریەك لەو نیشانانە بدوێین:

1. ئازار:

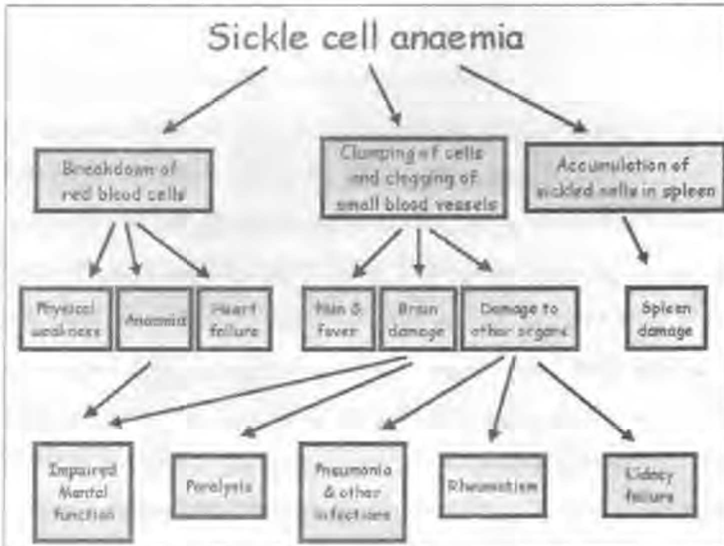
بەزۆری ئازارەکان سەرەپای جەستە دەتەنن، بەڵام بەشێکی دیاری ئازارەکان ناوچەکانی پشت، سك، لاقەکان، قۆڵ، شەویلگەکان دەگرنەوە، هۆی سەرەکی ئەم ئازارانەش بۆ ئەوە دەگەڕێنەوە، چونکە لەو ناونەدا موولولە خوێنەکان بەهۆی شکاندنی خڕۆکە سورەکانو تۆپەڵ بونیان تیایاندا وگیرانیان ئازارەکە دروست دەکەن، سەرەڕای ئەوەی دەرکەوتنی خڕۆکەکان بە شێوەی داس بڕی هیمۆگلۆبینی ناویان کەم دەکاتەوەو لە ئەنجامی ئەمەشدا بڕی ئۆکسجینی گوێزراوە بەناو مولولەکان کەم دەبێتەوە، و ئەمەش دەبێتە هۆی ئازار لەو ناوچانەدا.

تووش بوون بە میکرۆب؛

لە ئەنجامی دابەزینی بەرگری لەشو لاوازیو بێ هێزی کەسەکە، دەرگا کراوە دەبێت بۆ هاتنە ژوورەوەی هەندێ میکرۆبو توشبوونی کەسەکە بە هەندێك نەخۆشی دیار بەتایبەتی هەوکردنی پەردەی دەماخ Meningitis و هەوکردنی مۆخی ئێسك Osteomyelitis و ژەهراوی بوونی خوێن Septicemia.

کەم خوێنی:

یارترین نیشانەی ئەم نەخۆشیە وەك لە ناوەکەیەوە (ئەنیمیا) دەدەکەوێت کەم خوێنیە چونکە ئەو کەسانەی ئەم خۆشییەیان هەیە بڕی هیمۆگلۆبینی خوێنیان لە نێوان 7-10 گرامە لە لە 100 مللتر خوێندا، و قەبارەی خڕۆکەکان جیاوازە (Anisocytosis) و زۆربەی جار خڕۆکەکان شی دەبنەوەو تۆپەڵ دەبن، لەبەرئەوە بڕی هیمۆگلۆبین زۆربەی جار نیمیەکی دیار دادەبەزێتو هەندێك جار وای لێ دێت دەبێت کەسەکە لە نەخۆشخانە بخرێتو چارەسەر وەربگرێتو جاریش پێویستی بەخوێن تێ کردن دەبێت.



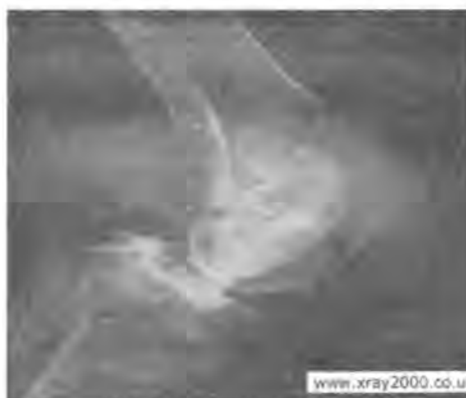
هەندێك حاڵەتی دیکە:

سەرەڕای ئەو حاڵەتانەی پێشوو کەسانی توشبوو بەم نەخۆشیە، هەندێك جار تووشی بەربوون Haematuria، دروست بوونی بەردی زراو Gallstones، سەکتەی دەماخی Stroke، هەوکردنی چۆك Priapitis، یا هەڵسوونی بەردەوامی چۆك Priapism دەبن و پێش ئەگەر ئەم نەخۆشییەیان هەبوو سەرەڕای ئەو نیشانانە لە کاتی سکپڕیدا تووشی نارەحەتی دەبن.

پەکگرتن:

لە هەندێك حاڵەتدا بینراوە کەسەکە هەردوو جینی داسە ئەنیمیاو سالاسیمیای تێدا دەبینرێت هۆکاری ئەم حاڵەتەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە یەکێك لە باوان (دایك یان باوك) هەڵگری جینی سالاسیمیا Beta-thalassaemia بووەو باوانەکەی دی (دایك یان باوك) هەڵگری جینی داسە ئەنیمیا بووە بۆیە ئەو منداڵە تووشی ئەو حاڵەتە دەبێت کە پێی دەوترێت: Sickle Beta- thalassaemia یا (S-thal) و لەم حاڵەتەدا زۆربەی نیشانەکانی سالاسیمیاو داسە ئەنیمیا لەو منداڵەدا دەردەکەوێت، لە ئەنجامی یەکگرتنی هەردوو جینەکەی باوك و دایکەوە (سالاسیماو داسە ئەنیمیا).

پ چی روو دەدات ئەگەر تەنها یەکێك لە باوان جینی داسە ئەنیمیای هەبوو، بەڵام ئەوی دی جینی ساغی هەبوو؟



و لەم حاڵەتەدا: کەسەکە تووشی داسە ئەنیمیا نابێت بەڵام دەبێتە هەڵگری داسە ئەنیمیا، ڕەنگە لە پاشدا هەمان سیفەت بۆ هەندێك لە منداڵەکان بگوێزرێتەوە..

پ ئایا تەنها یەك جۆر هیمۆگلۆبین لە خوێنی مرۆڤدا هەیە؟

و نەخێر تائێستا زیاتر لە 300 جۆر هیمۆگلۆبین لە خوێنی مرۆڤدا دەست نیشان کراوە، بەڵام ئەوەندەی پەیوەندی بەم باسەی ئێمەوە هەبێت ئەمانە هەندێکیانن:

HbA: هیمۆگلۆبینی ئاساییەو زۆرجار پێشی دەوترێت هیمۆگلۆبینی گەورەکان.

HbAA:گواستنەوەی جینی هیمۆگلۆبینی A یە لەهەردوو باوانەوە بۆ منداڵەکە.

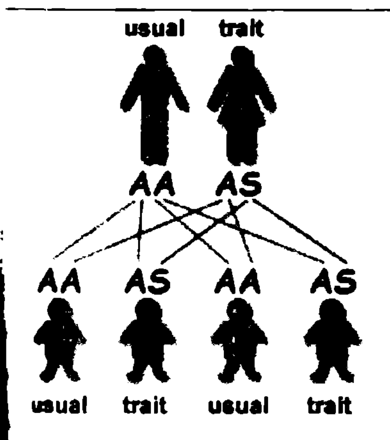
Hbs: گواستنەوە جینی هیمۆگلۆبینی داسە ئەنیمیایە لە یەکێك لە باوانەوە هیمۆگلۆبینی ساغە لە باوانەکەی دیکەوە بۆ منداڵەکە.

Hbss:نەخۆشی هیمۆگلۆبینی داسە ئەنیمیایە، کە لە هەردوو باوانەوە جینە نەخۆشەکە بۆ کەسەکە گواستراوەتەوە.
HbAc:گواستنەوەی جینی هیمۆگلۆبینی A یە لە یەکێك لە باوانەوەو هیمۆگلۆبینی C یە لەباوانەکەی دیکەوە.
HbScنەخۆشی Sc یە گواستنەوەی جینی هیمۆگلۆبینی s لە یەکێك لە باوانەوەو جینی هیمۆگلۆبینی C یە لەوی دییەوە
Hbcc: نەخۆشی هیمۆگلۆبینی C یە بەهۆی گواستنەوەی جینی هیمۆگلۆبینی C یە لە هەردوو باوانەوە.
HbA Beta- thal:گواستنەوەی جینی HbA لە یەکێك لە باوانەوەو Beta- that واتە جینی سالاسیمیا لەوی دیەوە.
Hbs- Beta- that:گواستنەوەی جینی داسە ئەنیمیا لە یەکێك لە باوانەوەو جینی سالاسیمسا لەوی دییەوە.

گواستنەوەی داسە ئەنیمیا لە باوانەوە بۆ وەچەکان:

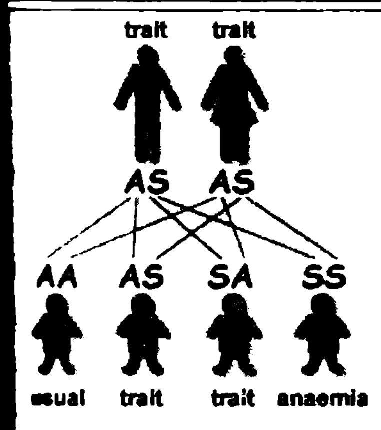
جینی باوك لە ڕێگای تۆوە دەگوێزرێتەوە، جینی دایکیش لە ڕێگای هێلکەوە، کاتێك تۆوی باوك دەچێتە ناو هێلکەی دایکەکەوە، ئەو منداڵە جۆری هیمۆگلۆبینەکەی لە ڕێگای ئەو دوو جینەوە دیاری دەکرێت کە پەیوەستن بە بوونی جۆری هیمۆگلۆبینەکە، جۆری جینەکەش بە جینێکی بەزیو Rscessive ناسراوە چونکە بۆئەوەی لە منداڵەکەدا دەرنەکەوێت تاکە جینێك ناتوانێت ئەو کارە بکات، بەڵکو دەرکەوتنەکە پێویستی بە دوو جین هەیە، یەکێکیان دایك ئەوی دی باوك. بۆ نموونە ئەگەر جینی هیمۆگلۆبینی باوك داسە ئەنیمیای تێدا بوو واتە Hbs و جینی دایکەش ساغ بوو واتە HbA، ئەوا هیچ منداڵێە لەو خێزانەدا تووشی داسە ئەنیمیا نابێت چونکە جینی Hbs ناتوانێت بەسەر جینی HbA دا زاڵ بێتو سیفەتی داسی ـ خڕوکە سورەکانی منداڵەکەدا دروست بکات واتە بۆ ئەوەی ئەو سیفەتە دەری بخات پێویستی بە جینێکی وەك خۆی هەیە وتە (Hbs) کە لە دایکەوە بێت بۆئەوەی ئەو کاتە منداڵەکە ببێتە Hbss کە ئەوە هێمای نەخۆشی داسە ئەنیمیایە لە منداڵەکەدا

ئێمە لە خوارەوە هەوڵ دەدین هەندێك لە حاڵەتەکانی گواستنەوەی ئەم جینانە روون بکەینەوە:



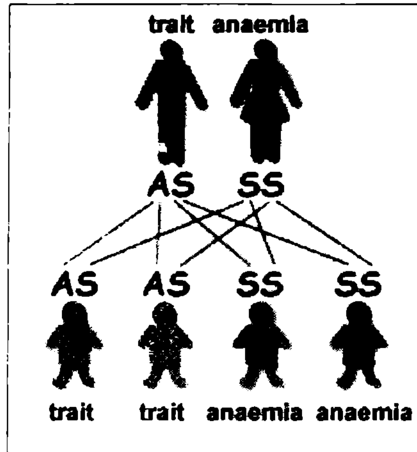
یەکەم:

ئەگەر باوکێك هەڵگری جینی داسە ئەنیمیا بوو واتە (HbAs) بوو دایکەکە لە جۆری ساغ بوو واتە (HbAA)، ئەوا وەك لە پێشەوە ئاماژەمان بۆکرد هیچ یەکێك لە منداڵەکان نەخۆش نابن، بەڵام لە 50٪ یان ئەگەری ئەوەیان هەیە وەك باوکیان هەڵگری جینەکە بن،و لە 50٪ یشیان ئەگەری ئەوەیان هەیە وەك دایکیان ئاسایی بن.



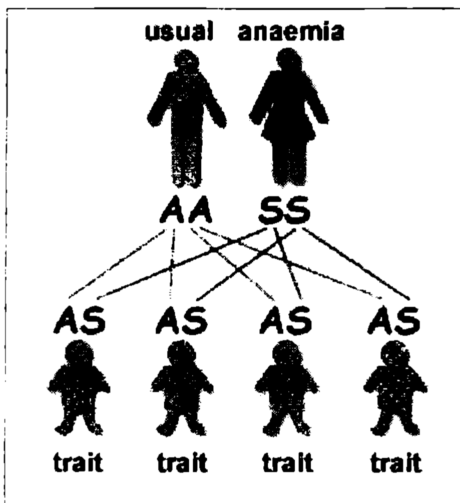
دووەم:

ئەگەر دایكو باوك هەردوکیان هەڵگری جینی داسە ئەنیمیا بوون واتە (HbAs) ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە 25٪ واتە 1 لە 4 ی منداڵەکان داسە ئەنیمیایان هەبێت., هەروەها ئەگەری ئەوەش هەیە 1 لە 4 واتە 25٪ بەڵام ئەگەری ئەوە هەیە لە 50٪ واتە 1لە 2 وەك باوكو دایکیان هەڵگری سیفەتەکە بن.



سێیەم:

ئەگەر یەکێك لە باوان هەڵگری جینی داسە ئەنیمیا بوو واتە (HbAs) و ئەوەی دی تووشی داسە ئەنیمیا بوو واتە (Hbss) ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە 50٪ منداڵەکان تووشی داسە ئەنیمیا ببن و لە 50٪ ی ئەگەری ئەوەیان هەیە هەڵگری داسە ئەنیمیا بن



چوارەم:

ئەگەر یەکێك لە باوان ساغ بوو واتە(HbAA) ئەوا هەموو منداڵەکان هەڵگری سیفەتەکە Trait دەبن.

هەر لەبەرئەو نموونانەی سەرەوەیە کە پێویستە ئەگەر دەرکەوت یەکێك لەئەندامانی خێزانەکە داسە ئەنیمیای هەبوو ئەوا پێویستە هەموو ئەندامانی دیکەی خێزانەکە لینوڕینی تەواوی خوێنیان بۆ بکرێت بۆ ئەوەی بزانن جۆری هیموگلۆبینەکەیان چ جۆرێکەو تا چەند ئەو نەخۆشیە لە ناویاندا هەیە، یا هەڵگری نەخۆشیەکەن.

ئەو ناوچانەی ئەم تێکچوونەیان تێدا بڵاوە:

بە پلەی یەکەم کیشوەری ئەفریقیا دادەنرێت بە مەڵبەندی ئەم نەخۆشیە، هەروەها ناوچەی کاریبی لە ئەمەریکاو ناوچەکانی خۆرهەڵاتی ناوەڕاستو کەنداوی عەرەبیو یەمەنو باشورو خۆرهەڵاتی ئاسیاو هندستان، لە یەکێك لە ئامارەکانی بەریتانیادا دەرکەوتووە کە 1 لە 10-40 ی ئەوانەی ئەم نەخۆشیەیان هەیە خەڵکی ئەفەریقان یا کریبین. و ڕێژەی 1 لە 60-200 ی ئەوانەی نیشانەی تێکچونەکانی داسە ئەنیمیایان تێدایە هەر ئەوانن.

هەروەها دەرکەوتووە لە بەریتانیا نزیکەی 6 هەزار کەسی گەورە ئەم نەخۆشیەیان هەیە.

لێنۆڕینی ئاسایی خوێن لەسەر سلاید دەری دەخات کە ئەو کەسە داسە ئەنیمیای هەیە یان نا، بەڵام ئێستا ڕێگایەك بەکار دەهێنرێت کە پێی دەوترێت (Haemoglobin electrophoresis) کە ڕاستەوخۆ بەهۆی وەرگرتنی چەند دڵۆپێکی کەم لە خوێن دەری دەخات ئەو کەسە داسە ئەنیمیای هەیە یا هەڵگرە یا ساغە. هەروەها دەشتوانرێت بزانرێت ئەو کۆرپەیەی لە سکی دایکیدایە داسە ئەنیمیای هەیە یان نا، ئەوەش بە لێنۆڕینی کۆرپەکە دەبێت پاش ئەوەی 11 هەفتە لەسکی دایکیدا تەواو دەکات.

ماوەیەتی بۆ ژمارەی ئایندە

چۆن منداڵەکانمان لە کێشە دەروونییەکان دەپارێزین

پەرچڤەی: خەندە تەها سەدیق
پسپۆڕی زمانی عەرەبی

منداڵ بوونەوەرێکی ناسکە، بە ئاسانی دروست دەکرێت و بە ئاسانیش کاری تێ دەکرێت لە لایەن ئەو شتانەوە کە لە دەوروبەرێتی. لێرەوە ئێمە دایکان و باوکان بەرپرسیارێتی گەورەمان لەسەرشانە لە بنیاتنان و ئاراستەکردنی منداڵدا... گەر منداڵ بە شێوازێکی ڕاست ئاراستە بکرێت ئەوا گەنجێکی بەسوودی لێ دەردەچێت دوور لە هەموو کێشە و کارتێکەرە دەروونییەکان. بەڵام گەروانەبێت دەبێتە هۆی دروست بوونی منداڵێکی تووش بوو بە گرێ دەروونی‌یەکان کە بەرەو تووش بوون بە ئازار و نەخۆشی‌یە دەرونییەکان دەڕوات لەم بەشەدا هەوڵ دەدەین ئەو هۆکارانەی کە دەبنەهۆی دروست بوونی کێشە دەروونییەکان لای منداڵ ڕون بکەینەوە.

-ئەو هۆکارانەی سەرچاوەکەیان دایك‌وباوکە.
-ئەو هۆکارانەی سەرچاوەکەیان دایکە.
-ئەو هۆکارانەی سەرچاوەکەیان باوکە.
-ئەو هۆکارانەی سەرچاوەکەیان خودی منداڵ خۆیەتی.

یەکەم/ -ئەو هۆکارانەی سەرچاوەکەیان دایك‌وباوکە:

1-مامەڵەکردنی خراپ لەگەڵ منداڵدا و سزای جەستەیی و هەڕەشەکردن و ئاگادارکردنەوە و سەرزەنشت کردنی بەردەوام. دەبێتە هۆی لەدەستدانی متمانەی منداڵ بە خودی‌خۆی و ڕواندنی ترس و دودڵی و شەرم لە هەرشتێک کە بیری لێ بکاتەوە ئەنجامی بدات.

2-ناکۆکییە خێزانییەکان:
کە دەبێتە هۆی ناچارکردنی منداڵەکە کە لایەنی دایك بگرێت یاخود لایەنی باوکی، ئەمەش منداڵەکە دەباتە کێشمەکێشمە دەروونی‌یەکانەوە.

3-نازپێدان و بایەخدانی زۆر بە منداڵی تازەبوو:
هاتنی منداڵی تازە بە شۆکێکی بەهێز دادەنرێت لە زوربەی منداڵان، کە دەبێتە هۆی دڵتەنگ بوونی منداڵ کاتێک دەبینێت کە منداڵی تازە گرنگییەکی زیاتری پێدەدرێت و خاوەنی هەموو ئەو شتانەیە کە پێشتر ئەم هەیبووە یان شتانەی هەیە کە جگە لەم و کەسی دیکە نییەتی. هەروەها ئەمانەش بەهۆی نازوگرنگی پێدانی دایك‌وباوکەکەیەوە بە منداڵە تازەکە لەبەردەم منداڵەکەدا و کەمتەرخەمی دایك و

ـ گرنگیدانەی کە پێشتر بە منداڵەکەیان داوە پێش لەدایک ـبوونی منداڵە تازەکە.

4-ناکۆکی و کێشمەکێش لەنێوان دایكو باوکدا لەسەر ـستگرتن بەسەر پەروەردەکردنی منداڵدا و سەرکەوتن لە ـەستهێنانی ڕەزامەندی منداڵ. منداڵ دەکەوێتە بەردەم ـمەڵێك ناراستە کردن و بڕیاری دژ بە یەك و وادەکات ـفەکە تووشی شڵەژانی توند و سەرنەکەوتن بێت لە ـەبژاردن بەمەش ڕووبەڕووی ـ ـرچەشتنە دەروونییەکان ـێتەوە و پاشان کە ئەمەش ـەرەو نەخۆشییە ـەروونییەکانی دەبات.

5-هەستکردنی منداڵ بە ـ ـە نێوان دایكوباوکدا ـبێت یان ئاشکرا.

6-نەبوونی ڕاگۆڕینەوە ـێوان دایكوباوك و ئەندامانی ـێزاندا.

7-نەبوونی پلان و ـکاری لەنێوان دایك و باوك ـ بنیاتنانی کەسایەتی منداڵ ـ ـیاتنانی توانای منداڵ.

8-سەرزەنشتی توندی ـ ـ و بێبەشکردنی لەوکەل و پەلانەی کە حەزی پێیەتی ـ ـ بوونی توانای خێزان بۆ دابینکردنی ئەو کەلوپەلانە کە ـ ـیکی خۆش بۆ منداڵەکە فەراهەم دەکەن.

9-ڕاهێنانی باوك یان دایك لەسەر خواردنی مادە ـهۆشکەرەکان (بەتایبەتی باوك).

10-ڕوشاندنی پیرۆزی خێزان بەهۆی ئەنجامدانی دایك ـ باوك بەکارێك کە کاریگەری لەسەر سەربەرزی و ڕەوشتی ـێزان و دواتریش کارکردنە سەر دەروونی منداڵ (بەتایبەتی ـ ـ

دووەم/ ئەو هۆکارانەی سەرچاوەکەیان دایکە:

1-تووشبوونی دای بە هەندێك نەخۆشی لەکاتی سکپڕیدا ـ خواردنی هەندێك جۆری دەرمان کە زیان بە کۆرپەلە ـگەیەنێت لە ماوەی سێ مانگی یەکەمی تەمەنیدا. یان ڕاهاتن لەسەر جگەرەکێشان کە ئەمەش کاردەکاتە سەر توانا ئەقڵییەکانی کۆرپەلە.

2-دڵخۆش نەبوونی دایك لە ماوەی سکپڕیدا.

3-گەورەکردنی منداڵ دوور لە دایکی بەتایبەتی لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنیدا.

4-دایکی زاڵ بەشێوازێك کە بە تەواوەتی کەسایەتی باوك لەناوماڵدا بسڕێتەوە، ئەمەش وادەکات هێمای باوکایەتی لای منداڵ نەمێنێت.



5-پشت گوێ خستنی پەروەردەکردنی منداڵ و وازلێهێنانی بۆ ئیشکەر یاخود دایەن.

6-کارکردنی زیادەی دایك بۆ گرنگیدان بە کەسایەتی خۆی و زۆر دەرچوونی لە ماڵ و بەجێهێشتنی منداڵ.

7-ترساندنی منداڵ بە شتە خەیاڵییەکان وەکو ئاژەڵە ترسناکەکان لەکاتی گێڕانەوەی چیرۆك بۆ منداڵەکە، کە ئەمە دەبێتەهۆی جێهێشتنی ئاسەواری خراپ لەسەر منداڵەکە.

سێیەم/ ئەو هۆکارانەی سەرچاوەکەیان باوکە:

1-باوك کە جێگەی کەسایەتی دایك بە تەواوی بگرێتەوە ئەمەش دەبێتە هۆی نەهێشتنی ڕۆڵ و گرنگی دایك.

2-کاریگەری زۆری دەبێت لەسەر دەروونی منداڵ کاتێك دەبینیت باوکی قسە بە دایکی دەڵێت یان لەبەردەمیدا لێی دەدات.

3-باوکی سەرخۆش کاتێك کە دەگەڕێتەوە لە درەنگە شەودا بە سەرخۆشی، دەبێتەهۆی هەراسانکردنی ئەندامانی خێزان ئەمەش کاریگەری گەورەی لەسەر هێمای باوکایەتی لای منداڵ دەبێت.

4-کاتێك بۆ منداڵ دەردەکەوێت کە باوکی درۆی لەگەڵ دەکات یان باوکی پیاوێکی بەدڕەوشتە ئەمەش دەبێتەهۆی لەدەستدانی ڕێزی باوکایەتی لەلای منداڵەکە و دەست دەکات

بەخەم خواردن ئەوەش تەنها کاتێك دەردەکەوێت کە منداڵەکە گەورە دەبێت.

5-سەرقاڵبوونی باوك بە کاری زیادە و تەرخان نەکردنی کاتی تەواو بۆ دانیشتن لەگەڵ منداڵ و گرنگی پێدانی.

6-کۆچ کردنی باوك بۆ دەرەوەی وڵات وای لێ دەکات کە هەست بکات کە باوکی لەدەست چووە چونکە باوك نموونەی مامۆستا و بەخێوکەر و گەورەیە بۆ منداڵ.

سێیەم/ ئەو هۆکارانەی کە سەرچاوەکەیان خودی منداڵ خۆیەتی:

1-کەمی توانا زیرەکیەکانی منداڵ بە بەراووردکردنی لەگەڵ هاوڕێ و هاوتەمەنەکانیدا. ئەمە واڵەمنداڵ دەکات هەست بە کەموکوڕی و شەرم بکات بە تایبەتی ئەگەر تووشی



پەستانێکی زۆربێت لە خوێندنگاکەیدا.

2-بوونی نەخۆشی درێژخایەن لای منداڵ، کەوا لە منداڵ دەکات ببێتە جێگەی گاڵتە پێکردن لای منداڵانی دی وەکو/ ئیفلیجی منداڵ، کەڕی، کوێری، یان هەر تێکچوونێکی جەستەیی.

شێوازە خراپەکانی پەروەردەکردنی منداڵ

خێزان کۆمەڵێك شێواز پەیڕەودەکات لە پەروەردەکردنی منداڵدا کە کاریگەریان لەسەر بنیاتنانی کەسایەتی منداڵ هەیە.

ئەمانە هەندێکیانن:

شێوازی یەکەم/ زیادەڕەویکردن لە نازپێدانی منداڵ دابینکردنی هەموو داواکارییەکانی هەرچەندێك بن.

-زیانەکانی ئەم شێوازە:

1-پشت بەستن بە کەسانی دی.

2-خۆرانەگرتنی منداڵ بەرامبەر بەرپرسیارێتیەکانی

3-خوارانەگرتنی منداڵ بەرامبەر ئەو بارودۆخانەی کە تێدا سەرکەوتوو نابێت و نائومێدی لە ژیانی دەرەکیدا کە هەموو ئەمانەش دەگەڕێنەوە بۆ دابینکردنی سەرجەم داواکارییەکانی منداڵ.

4-گەورەبوونی هەستی خۆپەرستی و خۆشەویستی خاوەندارێتی.

-شێوازی دووەم/ زیادڕەوی کردن دڵڕەقی و توندوتیژی و زەبروزۆنگ لەگەڵ منداڵدا و سزادانی بەشێوەیەکی بەردەوام و سەرکوت کردنی هەرکاتێك بیەوێت گوزارشت لە خودی خۆی بکات.

-زیانەکانی ئەم شێوازە:

1-منداڵ ڕووبەڕووی کشانەوە یان دۆڕان یان نەخۆشبوون دەکاتەوە لە کێبڕکێکانی ژیانی کۆمەڵایەتی

2-دەبێتە هۆی هەستکردنی منداڵ بەکەم و کەم نەبوونی متمانە بە خودیخۆی.

3-قورسای لە بنیاتنانی کەسایەتییەکی سەربەخۆ ئەنجامی ڕێگرتنی منداڵ لە گوزارشت کردن لە خودیخۆی

4-هەستکردن بە تاوان.

5-ڕق بوونەوە لە دەستەڵاتی باوکایەتی لە هەستکردنەش پاڵی پێوەدەنێت بۆ بەرهەڵستی کردنی دەسەڵاتی دەرەکی لە کۆمەڵدا.

6-واڵەمنداڵ دەکات کە بەرنامەیەکی توندوتیژی لە ژیانی داهاتوویدا لە ڕێگەی هەردووکاری لاسایکردنەوە لەبەرکردنی کەسایەتی دایكوباوك یاخود هەردووکیان

شێوازی سێیەم/

شێوازی ناجێگیری (واتە بەرز و نزم) لە نێوان توندوتیژی ...ەرمیدا. کە منداڵ سزا دەدرێت جارێك لەسەر بارودۆخێکی ...ـیکراو و پاداشت دەدرێتەوە لەسەر هەمان بارودۆخ ...ـێکی دی.

زیانەکانی:

*-بوونی قورسای لە زانینی ڕاستی و هەڵەکاندا.

2-دروست بوونی ناجێگیری و نەتوانینی یەك ...ـکەرموەی کارەکان.

3-نەتوانینی گوزارشت کردن لە هەست و سۆز و ...جۆرەکانی بەشێوەیەکی ڕاشکاوانە.

شێوازی چوارەم/

...ـدڵ بوونی زیاتری منداڵ کە باوکان و دایکان گوزارشتی ...ـەکەن بە شێوەیەك کە زیادەڕەوی دەکەن لە بەدڵبوون و ...ـیتەویستی و پیاهەڵدان و شانازی پێوەکردنی.

زیانەکانی:

*-هەستکردنی منداڵ بە لەخۆبایی‌بوونی زیادوو ...ـەنەی زیاتر بەخۆی.

2-زیادبوونی داواکارییەکانی منداڵ.

شێوازی پێنجەم/

سەپاندنی چاودێری زیاتر بەسەر منداڵ و ملکەچ کردنی بۆ زۆر لە کۆت و بەربەستەکان و لە نموونەی شێوازەکانی چاودێری زیاتر وەکو ترسی زۆر لەسەر منداڵ و پێشبینیکردنی بۆ تووش بوون بە هەڵە لە هەموو چالاکییەکانیدا.

زیانەکانی:

1-پەیڕەویکردنی ئەم جۆرە شێوازە لە پەروەردەکردنی منداڵدا دەبێتە هۆی دروست بوونی کەسێکی ترسنۆك و شەرمن لە ڕووبەڕووبونەوەی بارودۆخە تازەکاندا.

پشت نەبەستن بە خودیخۆی.



شێوازی شەشەم/

جیاوازی تێڕوانینەکان لە پەروەردەکردنی منداڵدا لە نێوان دایك و باوکدا وەکو ئەوەی باوکەکە بڕوای بە توندوتیژی هەبێت لە کاتێکدا دایکەکە بڕوای بە نەرم و نیانی و نازپێدانی منداڵ هەبێت یان وەکو ئەوەی یەکێکیان بڕوای بە ڕێگەی نوێ و ئەوی دیکەیان باوەڕی بە ڕێگەی لاسایکردنەوە هەبێت لە پەروەردەکردنی منداڵ.

زیانەکانی:

1-منداڵ ڕقی لە باوکی دەبێت و مەیلی دەبێت بەلای دایکیدا و بە پێچەوانەشەوە کاتێك سیفەتی ڕەقی لە دایکەکەدا هەبێت.

2-ئەو منداڵەی بەم شێوازە پەروەردە دەکرێت تووشی ناڕەحەتی دەبێت لە جیاوازی کردن لە نێوان ڕاست و هەڵە و حەرام و حەڵاڵدا یا دەناڵێنێت بەدەست بێهێزی خۆشەویستی بۆ یەکێکیان یان هەردووکیان.

3-دەبێتەهۆی ئەوەی کە منداڵ پەیوەست بێت بە دایکییەوە مەیلی هەبێت بەرامبەری ئەمەش دەبێتەهۆی لەبەرکردنی سیفاتی ژنانە.

چۆن منداڵان لەنێوان تەمەنی (3-4) ساڵانەوە لەسەر ڕاستگۆیی ڕابهێنین؟! چی چاوەڕوان دەكرێت لەم تەمەنەدا:

وەرگێڕانی: ئاسك محەمەد عەزیز
پسپۆڕی زمانی ئینگلیزی

پێش چوونە خوێندنگەی سەرەتایی، كاتێك منداڵان لەم قۆناغەدا درۆ دەكەن، ئاشكرایە لەوە دەترسن كە سزا بدرێن یان حەز بە كەوتن و شكست ناكەن لە بەردەم گەورەكاندا.

جەین نێلسن نووسەری زنجیرە كتێبی (دیسپلینی ئیجابی) (Positive Discipline) دەڵێت: منداڵانی پێش چونە قوتابخانە هێشتا دەروون و ویژدانیان گەشەی نەكردوە هەتا دوربكەونەوە لە درۆكردن. هەرچەندە دەزانن هەندێك كاری تایبەت هەیە هەڵەیە، جا بۆئەوەی تووشی كێشە و گرفت نەبن درۆ دەكەن.

دەتوانیت كەسیەتیەكی ڕاستگۆ دروست بكەیت، ئەویش بە سزادانی شوێنێكی لەبار بۆ منداڵان كە تیایدا هەست بە ئارامی و ئاسوودەیی بكەن و بەڕاستی بدوێن.

دەتوانیت چی بكەیت؟

دوور بكەوەرەوە لە بەكارهێنانی وشەی نەگونجاو بۆ ڕوون كردنەوەی بابەتێك، چونكە ئەمە دۆخێك دروست دەكات منداڵەكان بكەونە هەڵەوە. كە هەڵەی كرد و پێت گوت درۆزن، ئەوا ئەوكاتە منداڵەكە هەوڵی ئەوە دەدات شتێك بڵێ هەتا بڕوای پێبكەیت، یان هەر هەڵبەزو دابەز دەكات بینینی هێماكەی كە بەدەستەوەیە دووربكەوەرەوە لەو بەمنداڵەكەت بڵێی درۆزن، كە ئەمە وای لێ دەكات بەرپەرچ بداتەوە و بەرگری لەخۆی بكات لە ئەنجامی ئەوەی ڕەخنە لێ گرتووە یان هێرشت كردۆتە سەری.

یان بە زۆری هەوڵی ئەوەدەدات كە بڕوای پێبكەی لەبری ئەوەی پێی بڵێیت (درۆزن)، دەتوانیت پێی بڵێیت حەزت لە درۆكردن نییە، هەر خۆشت ئەوێت هەرچییەك ڕوو دابێت.

بە دەنگێكی نەرمونیان بەڵام سفت پێی بڵێ، ئەم قسە (بەڕای من لە ڕاست ناچێت)! هەندێكجار ئێمە ڕاڕا دەم لەوەی كە ڕاستی بڵێین.

ئەگەر ئێمە بترسین لەوەی كە ڕاستی بڵێین، مانای وە كارێكی هەڵەمان كردوە.

پرسیارێك مەكە كە وەڵامەكەی بزانیت:

ئەگەر بە تەواوی دڵنیا بوویت كە منداڵانی پێش چونە خوێندنگە ژوورەكەیان پاك نەكردۆتەوە، خۆت بگرە لەو پرسیارەی كە بە خێرایی دەیكەیت و دەڵێی (هەتا ئێستا ژوورەكەت پاك نەكردۆتەوە؟) كە ئەمە وەڵامی درۆ دەخوڵقێنێت. لەبریدا دەتوانیت بڵێیت (دەبینم هێشتا ژوورەكەتان پاكنەكردۆتەوە؟)

یان چاكتروایە بڵێیت:(بێزەحمەت ژووره ڕێكوپێكەكەتانم پیشان بدەن) كە ئەمە وایان لێ دەكات بزانن كە ویستوتە بەدوو نەهێننەوە و تەنها ڕاست بڵێن.

ئایا ڕاستیم پێدەڵێیت؟) زۆر كەم لە منداڵان و تەنانەت هاوڕێ پێگەیشتووش وەڵامی ئەم پرسیارە بە نەخێر دەدەنەوە) ئەم پرسیارە خۆی لە خۆیدا دۆخێك دروست دەكات وەڵامێك بدەینەوە كە لە ڕاستییەوە دووربێت. دەتوانیت لەبری ئەم پرسیارەی سەروە بڵێیت: تووشی كێشە نابیت ئەگەر ڕاستی بڵێیت.

*ئەو هۆیە بدۆزەرەوە كە وادەكات منداڵەكان درۆی بچوك بكەن و بێسوود بكەن:

منداڵانی پێش چونە قوتابخانە زۆر قسەدەكەن لە كاتێكدا بە یاری (كاندی لاند) ی بە كۆمەڵ دەكەن. پاشان هەر هەمیەك بكرێت لەسەرخۆیانی لادەبەن. لەبری ئەوەی لە دەستی مێزەكەی كە وەستاوی و بەردەوامیت لەگەڵیاندا بۆ یاریكە. بازبدەیت بەسەر ئەوەی لێیان بپچڕێنیت و دەست بكەیت بە ئامۆژگاریكردنیان و قسەبكەیت لەسەر هەڵەكان، ڕێ بگرە و یاریدەی بدە بەشێوەیەك كە پێی بڵێیت، دەزانم بێسوود بوو بۆت كە یارییەكە ببەیتەوە، پاشان وای لێكە قسەبكات دەربارەی ئەوەی بۆچی دەیویست بەو ڕێگا ناڕەوایە یارییەكەی بباتەوە لە پاش ئەوە دووبەدوو گفتوگۆبكەن بۆچی بردنەوەی یاری بەڕێگەیەكی ڕاست باشترە؟

ستایشی ئەوە بكە كە ڕاستی دەڵێت:

كاتێك منداڵانی پێش چونە قوتابخانە ڕاستی دەڵێن، هانیان بدە و ستایشیان بكە، بەتایبەتی ئەوەی كە لەپێشدا درۆی كردبێ لە قسەكانیدا. ئەوكاتە هەست بە گەورەیی خۆی دەكات كاتێك گوێی لێت دەبێت كەپێی دەڵێیت (سوپاست دەكەم كە ڕاستیم پێ دەڵێیت) چەند خۆشحاڵ دەبم كە بەم شێوەیە گفتوگۆ دەكەیت.

*بیرت نەچێتەوە لە (درۆی سپی و بچوك)

دەتەوێت منداڵەكەت ڕاستگۆ بێت... بەڵێ، بەشێوەیەك ڕاستگۆبێت كە هەستی خەڵكی بریندار نەكات. بۆ نموونە كە داپیرەت دیاری بۆهێنایت بۆ جەژنی لەدایك بوونت پێی مەڵێ (من گەورە بووم داپیرە بووكە شوشەم بۆ بهێنێت بەدیاری). ڕوونی بكەرەوە بۆچی پێویستە بە باشی شتەكان ببینین و گرنگە بە چاكی لەسەری بدوێین.

دەتوانیت بە داپیرەت بڵێی: سوپاست دەكەم داپیرەگیان كە جەژنی لەدایك بوونمت لەیاد بووە.

*منداڵەكەت ڕابهێنە لەسەر ئەوەی كە درۆ سوودی نییە:

هەمووومان شتمان لەبیر دەچێتەوە، بێگومان منداڵانیش وەك ئێمەن و لەم خاسیەتە بەدەرنین.

ئەگەر منداڵی پێش چونە قوتابخانە زۆر بە وریاییەوە بە توندی ئینكاری ئەوەیان كرد كە شەقیان هەڵنەداوە لە تۆپە تازەكەیی و بەر گوڵدانەكە نەكەوتوە. دەتوانیت وای لێ بكەیت كە هەڵوێستی خۆی بەڕاستی دەرببڕێت. بەوەی كەپێی بڵێیت: من وای بۆ دەچم مەبەستت نەبوە گوڵدانەكە بشكێنیت. پاشان وای لێ بكە لەو ڕەوشتەی دووربكەوێتەوە بەوەی كە یارمەتیت بدات خۆڵو خاشاكی گوڵدانەكە كۆبكاتەوە و بە كەتیرە پارچەكانی گوڵدانەكە چاك بكاتەوە وەك بارەكەی خۆی.

منداڵەكە لەمەوە تێدەگات درۆكردن هیچ نرخێكی نییە.

*نموونەی چاك بهێنەرەوە:

باشترین ڕێگا بۆ ئەوەی منداڵان فێری ڕاستگۆیی بكەیت دەبێت ڕاستی بڵێیت.

هەندێك گرفت و ڕووداوی كتوپڕ ڕوودەدەن وەك مردن، نەخۆشی لێك جیابوونەوەی دایكوباوك. ئەم شتانە بە چ جۆرێك بە منداڵی پێش چوونە قوتابخانە دەڵێیت. بۆ نموونە ئەگەر بە منداڵی باخچەكەت گوت باپیرت لەم كاتەدا كۆچی دوایی كردوە، منداڵەكە بەم هەواڵە تووشی شڵەژاندن و دڵەڕاوكێ دەبێت و تێناگات (مردن) چییە و لە ڕوونكردنەوەكەشت تێناگات. لەم بارودۆخانەدا دەبێت بزانیت چۆن چۆنی مامەڵە لەگەڵ ڕێنماییەكانی پەروەردەی دروست سەبارەت بە ڕاستی گوتن بكەیت.

زۆر كەس پێیان وایە كە مەرج نییە هەموو كاتێك ڕاستی گوتن سوودبەخش بێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا باشترین ڕێگا بۆ چارەسەركردنی كێشەكە ئەوەیە: بە شێوەیەكی نەرم و نیان و هەستیارییەوە ڕاستگۆیانە ڕووداوەكە لە منداڵەكە بگەیەنرێت.

سەرچاوە/

Raising great kids

How to raise

فایلی دژایەتی کردنی چەوری... چی دەزانین دەربارەی ڕێگەی خۆڵاوازکردنی ئەتکن

نوسینی: دکتۆر ئیبراهیم ئەلبەجانی
پەرچڤەی: شادان کەمال ئیبراهیم
پسپۆڕی کیمیا

له کاتێکدا زیاد لـه شـەش بەشـی مرۆڤایـەتی کـە بـەپێی لێکۆڵینـەوەکان لـە ملیارێـك مـرۆڤ زیـاتر دەبێـت بـە دەسـت برسـێتییەکی درێژخایـەنی لەناوبـەرەوە دەنـاڵێنن، جیهـانی پێشکەوتوو جەنجاڵە و ئێمەشی بە خۆیەوە سەرقاڵ کردوە بە داهێنـانی پـەیرەوپڕۆگرامی نـان خـواردنی ئـەوتۆ کـە هۆکـاری کۆبونـەوەی چـەورییە لـە لەشـدا. لـە بەرامبەریـدا بـۆ دەسـت بەسـەرداگرتن و چارەسـەرکردنی پـەیڕەو و دەرمـانی جۆربـەجۆری ئـەوتۆی بـۆ دادەنرێـت کـە زیـاتر ڕووبـەڕووی بخۆریمـان دەکاتـەوە وەك لـەوەی بمانگەڕێنێتـەوە بـۆ ڕۆژانـی پڕسـودی لـەش سـاغی و لەبەرئـەوەی ئێمـەش بەشـێکین لـەم دونیایە و تیایدا دەژین هیچ ڕێڕەوێك نیە بۆ ڕزگاربوون لە حەتمیەتی هەڵبژاردنی ڕێگەیەك لە ڕێگەکانی چارەسەرکر- کە ئایا خۆڵاوازکردن یان هەڵبژاردنی دەرمانە.

جگـە لـەوەی بـەهۆی پێشـکەوتنە زانسـتییە نوێیەکانـەوە توانراوە پەیوەندی نێوان قەڵەوی زۆرێك لەو نەخۆشیانەی کە زیان بە زیندە چالاکیەکان و تەندروستی مرۆڤ دەگەیەنێت دەربخرێت، لە ئێستادا ڕێکی و جوانی لەش تەنها نرخێکی جوانکـاری نیـە بـەڵکو بۆتـە دیاردەیـەکی تەندروسـتی - بازرگانی.

لەگـەڵ جیـاوازی ڕۆشـنبیری گـەلان و بەتێپـەڕبوونی سەدەکان قەڵەوی وەك هەڕەشەیەکی ڕاستەقینە لەسەر ژیانی هـەموان دەمێنێتـەوە و بوەتـە یـەکێك لـە نەخۆشـیەکانی سەردەم. ڕێژەکەی لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا دەگاتە -

60٪) ی دانیشتوانەکەی و لە هەندێك لە وڵاتە ئەورووپییەکان
ـرز دەبێتەوە بۆ (40٪) وڵاتی ئێمەش لەم کێشەیە بەدورنییە
و لەوانەیە ڕێژەکەی بگاتە ئەم بڕانە ئەگەر لێیان زیاتر نەبێت.
ـگەر قەڵەوی بریتی‌بێت لە زیادبوونی بڕی چەوری لەش یان
تێکچوونێکی درێژخایەن لەنێوان ئەو گەرمۆکانەی ڕۆژانە لە
ـمە خۆراکییەکاندا دەخورێت بۆ ئەوانە لە زیندەچالاکییەکان
کاردەکرێن، ئەوا بوەتە کێشەیەکی سەرەکی و خۆی لە
کـرتێکەرە دەروونی و جەستەییەکان و کۆمەڵایەتییەکاندا
ـبینێتەوە. لە قۆناغە زوەکانی تەمەن دەست پێدەکات و بە
ـرێژایی ژیان بەردەوام دەبێت.

لێکۆڵینەوە زانستییەکان لەوە دڵنیامان دەکەنەوە کە
ـادەرەوی کردن لە خۆراك هۆکاری ڕاستەوخۆی قەڵەوی
ـیە. بەڵکو دەیگەڕێننەوە بۆ تێکچوونێکی ناوەکی کە لەوانەیە
ـماوەیی‌بێت. چونکە تێبینی ئەوە کراوە ئەو منداڵانەی باوك
ـایکیان بە دەست قەڵەوییەوە دەناڵێنن زیاتر ڕووبەڕووی
ـم کێشەیە دەبنەوە وەك لەوانەی کە
ـیت‌وباوکیان کێشیان مام ناوەندە.

هەروەها تێبینی ئەوە کراوە ڕێژەی
ـادبوونی کێش لە تەمەنی لاویدا
ـنێوان ئەو منداڵانەدا لە (10٪)
ـپەڕناکات. لە کاتێکدا ئەم ڕێژەیە بۆ
4) بەرز دەبێتەوە لە نێوان ئەو
ـڵانەی دایك یان باوکیان قەڵەوە.
ـڵام ئەگەر هەردوکیان دایك‌وباوك
ـیشەی قەڵەویان هەبوو ڕێژەکە بۆ
6) بەرز دەبێتەوە، لە هەمان کاتدا
ـکێ لە بڵاوترین و باوترین ڕایەکان
ـیە کە دەیگەڕێننەوە بۆ چەند
ـرێتێکی کۆمەڵایەتی نان خواردنی
ـیەتی خێزانی یان گەڕانەوەی
ـەکەیە بۆ خواردنی ژەم و بڕی زیاد لە خواردن لە کاتی
ـبەرو بونەوەی فشارە دەروونییەکان یان شکاندنی
ـتقەتی یان وەك وەڵامدانەوەیەك بۆ کاریگەرە دەرەکیەکان
ـت پروپاگەندە خۆراکیەکان و بڵاوبوونەوەی دوکانی ژەمە
ـوێکی پڕگەرمۆکە و ئامادەکراوی خێرا. بەڵام بیردۆزی
ـجیرییە خانە را دەبینێت کە سەرچاوەی قەڵەوی هۆکارە

بۆماوەییەکان نییە، بەڵکو دەیگەڕێنێتەوە بۆ زیادبوونی ژمارە
و قەبارەی چەورییە خانەکان کە لە قۆناغە زووەکانی تەمەندا
(منداڵی) بەهۆی زۆرخۆرییەوە زیادیانکردوە نەك لەبەر
هۆکاری بۆماوەیی، پاشان کێشەکە لە تەمەنی لاویدا گەورەتر
دەبێت چونکە ئەو چەورییە خانانەی پێشتر لە منداڵیدا
ژمارەیان زیادی کردوە قەبارەکەشیان دەست بە زیادبوون
دەکات، لە لایەنی دیکەوە تەنها (3٪) لە کۆی ئەوانەی ئەم
کێشەیەیان هەیە، هۆکاری قەڵەوییەکان دەگەڕێتەوە بۆ کەم و
کوڕی لە هۆرمۆن یان ڕژێنەکانیان کە بریتین لە
(هایپۆسەلەمەس و پەنکریاس) کە بەدوو ڕژێنی بەرپرس لەم
کێشەیە دادەنرێن. هایپۆسەلەمەس ڕژێنێکی بچوکە لە
ناوەندی مێشکدا وەك مایسترۆیەك ڕێبەری سەرجەم
ڕژێنەکانی دیکەی لەش دەکات، پلەی گەرمی ڕێکدەخات،
کارە سۆزدارییەکانی جێبەجێ دەکات هەروەها ناوەندی
ئارەزوکردنی (شهیە) خواردنی لەناودایە.

بەمەش دەتوانێت دەست بەسەر بڕو
کاتەکانی نان خوادرندا بگرێت .
لەبەرئەوە خراپ بوونی زۆری ئەم ڕژێنە
دەبێتە هۆی نەمانی هەستی برسێتی و
ئارەزوکردنی خواردن و لە ئەنجامدا
کەسەکە کێشی دادەبەزێت. هەروەك
تێکچوونی کەسەکە ناچاردەکات بڕی
زیاد لە خواردن بخوات. هەرچی
پەنکریاسە ئنسۆلینی بەرپرس لە
ڕێکخستنی ڕێژەی شەکری خوێن
دەڕژێنێت کە پاڵ بە شەکری هاتوو
دەنێت بۆناو خانەکان و زیادبوونی
ڕێژەکەی هۆکاری دابەزینی شەکری خوێن
و هەست کردن بە برسیەتی و ئارەزوی
خواردنی بڕی زیاتر لە خواردن وەك



بەرئەنجامێکی زیادبوونی ڕێژەی ئەم هۆرمۆنە لە خوێندا.

لە پاڵ ئەوانەدا چەند بیروڕایەکی دی هەن کە لە هەوڵی
ڕونکردنەوەی ئەم دیاردەیەدان. هەندێکیان وا دەبینن قەڵەوی
بە هۆی کەمی چەوریە ڕوەکیەکانەوەیە، بەشێکی دییان
بڕوایان وایە کە هەندێك کەس چەند ئەنزیمێکیان هەیە کە
یارمەتی نیشتنی چەوری دەدەن لە شانەکانیاندا و دەبنە

هـۆی قەڵـەوی. بـەڵام بیرۆکـەی هاوسـەنگی کاربۆهیـدرەیت، کاربۆهیدرەیتیەکان دەکات بە دووبەشەوە بەشی یە کەمیان (ئاڵۆزەکان)ە زیادەڕەوی کردن لە خواردنیاندا دەبنە هۆی قەڵـەوی و پەیـدا بـوونی زیانـە لاوەکییـەکانی قەڵـەوی لـە نەخۆشـی دڵ و بەرزەپەسـتانی خـوێن و شـەکرە. بەشـی دوەمیان (شەکرەکان)ە زیانی لە جۆری یەکەم کەمترە.

"ڕێگە جیاوازەکان بۆ دابەزینی کێش"

لەسـەر بناغـەی هۆیـەکانی تـوش بوون بـە قەڵـەوی و ئـەو بیروڕایانـەی هـەن سـەبارەت بـەم کێشـەیە چـەند ڕێگەیـەکی جیاواز دانراون بۆ ڕزگار بوون لێی.بڵاوترینیان ئەمانەن:

یەکـەم: کەمکردنـەوەی کـێش لـە ڕێگـەی ڕۆژو گـرتن یـان خواردنی ژەمی کەم گەرمۆکە.

دووەمیان: خواردنی ژەمی دەوڵەمەند بە پرۆتین و چەوری و هەژار- لە کاربۆهیدرەیتدا (کە بریتی‌یە لەڕێگـەی ئـەتکن و لـە دواییدا باسی دەکەین)



ڕێگـەی یەکـەم پشـت بـە کەمکردنـەوەی بـڕی ئـەو گەرمۆکانەی لە خواردن دا هەیە و دەخورێن دەبەستێت و یەکێکە لە ڕێگە پێشکەوتووەکانی سەردەم. سـالی(1930) لـە زانکـۆی میشیگان دوو پزیشکی ئەمریکی گەیشتنە ئەو بڕوایەی کە قەڵەوی لـە ئـەنجامی تێکچـونی ژەمـە خواردنەکانـەوە بـە هـۆی زیادەڕەوی کـردن لـە خـواردن دا پەیـدا دەبێـت. بـە واتایـەکی دی زیاتر بوونی گەرمۆکەکانی لـەش. گەرمۆکە بریتی‌یە لە بڕی ووزەی پێویست بۆ بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی یەك گرامی ئاو لە (14 بۆ 15)پلەی سەدی. و لـەش پێویستی بە ووزەیە بۆ جێبەجێکردنی زیندە چالاکیەکانی و هێشتنەوەی پلەی گەرمی یەکەی لە(37°)س دا، هەروەك هـەر چالاکیەکی دەرەکی پێویستی بە بڕی زیاتری گەرمۆکە(ووزە) هەیە کە ڕاستەوانە لەگەڵی‌دا دەگونجێت. ئەگەر وای دابنێین

کە پێویستی ڕۆژانەی کەسێك لە ووزە(2500) کالۆرییە و ئەگـەر بـڕی گەرمۆکـەکانی لـە ڕۆژێـك دا لـەو خواردنانـەی دەیـانخوات تـەنها(2000) کـالۆری بـوو واتـە ڕۆژانـە ژەمـەکانی(500) کـالۆری کـەمتری تێـدا بێـت، ئەمـە کەمبونەوەیەکەو پێویستی بەجێ گرتنـەوە هەیە. لەبەرئەوە لەشت دەست بە ڕاکێشانی چەوری کۆکراوەی دەکات و لە ئەنجامی ئەمەش دا کێشی کەم دەکات. لە بەرامبـەردا ئەگەر هـەمان کـەس لە ژەمە خواردنـەکانی دا(3500) کالۆری تێدا بوو، ئەمەش واتای(1000)کالۆری زیادە لە پێویستی لەش و کۆکردنەوەی بەشێوەی چەوری. بەم جۆرەش کێش دەست بە زیاد بوون دەکات.

ئەوەی لێرەدا گرنگە ڕوناکی خستنە سەر ئەو تێبینیانە یە کە لەسەر ئەم بیردۆزە هەن ، بۆ نمونە چۆن گیراوەکانی سجنەکان دەتوانن بەردەوامی بدەن بـە ژیـان لـە کاتێـك دا ژەمەکانیان (700 بۆ 800)کالۆی زیاتری تێدا نیـە، کەواتـە ئەگـەر ئـەم بیردۆزە ڕاست بوایە دەبوو ئەو گیراوانە لە چـەند مانگێـك دا پـاش گرتنیان بمردنایـــە وەك بەرئـــەنجامێکی کـــارکردنی چـــەوری یـــ کۆکراوەکـــەیان ، هـــەروەك لـــ بەرامبـــەردا چـــەندین کـــەس هـ ڕۆژانە خواردنی ئەو تۆ دەخۆن لـ زیـاد لـە(4000ـ5000) کالۆری تێدایـە لەگـەڵ ئـەوەش دا ناچـ ڕیزی کێش زیادەکانـەوە. هەروەها لەش توانای خۆگونجاندنی هەیە دەتوانێـت بـە پـێی ئاسـتی ووزە وەرگیراوەکـــەی چـــالاکیەکانی جێبەجێ بکـات . و ئەگـەر بەشـی کەسێك لـە گەرمۆکەکانی بـۆ(2000)کـالۆری نـزم بکرێتـەوە ئـەوا لـە پێنـاوی مانەوە تـەنها(1700) کـالۆری کاردەکـات و(300)ەکـەی دیکە کۆدەکاتەوە بەمەش کێشی لەش جارێکی دی دەستی بە زیاد بوون کرد . هەر چەندە هەمان ڕێگـەی پێشوو پەیڕەو بکرێ

ـ ناستی گەرمۆکە وەرگیراوەکانیش لە(2000) کالۆریدا ـهێلێرێتەوە.

*** پرفرۆشترین کتێب لە جیهان دا***

سالی (2003) دکتۆر (روبرت ئەتکن) توانی بەسەر (هاری ـبورتر) دا سەربکەوێت و بگاتە بەرزترین ئاستی فرۆشتن و ـیاد لە (15) ملیۆن لە کتێبەکەی بە ناونیشانی (شۆڕشی ـێگەی نوێی خۆلاوازکردنی ئەتکنی).

سەندیکای نانەواکانی بەریتانیا لە بەیانێکیاندا ـبانگەیاند کە لە (22٪) ی خانمانی ئەو وڵاتە ڕێژەی ـەکارهێنانی کاربۆهیدرەیتیان کەمکردوەتەوە لە (7٪) ی ـیاوان و (10٪) ی ژنان لە سەرجەم بەریتانیادا بە پەرۆشەوە ـیرەوی ئامۆژگارییەکانی ئەتکن دەکەن بە مەبەستی ـگاربوون لە چەند کیلۆگرامێکی زیادەی کێشیان بەبێ‌ئەوەی ـدەست بەرداری گۆشت و هێلکە بن.



ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوەیە کە ڕێگەکە پشت بە ژەمە خواردنی پڕۆتین و چەوری و کەم کاربۆهیدرەیت دەبەستێت ـپێچەوانەی ئەوەی هەیە دەربارەی ژەمی تەندروست) و چل ساڵ لەمەوبەر پەیدابووە. دکتۆر ئەتکن خۆی (1963) ئەم شێوازەی تاقی کردەوە و ئەنجامەکەی لە گۆڤاری کۆمەڵەی ـپزشکی ئەمریکی‌دا بڵاوکردەوە کە گۆڕانێکی تێبینی کراوی

لە ناوچەی قەدی‌دا دەست کەوت بە بەکارهێنانی ژەمی پڕ پڕۆتین و چەوری کەم کاربۆهیدرەیت. پاشان وازی لە پسپۆڕی‌یەکەی لە نەخۆشییەکانی دڵ هێنا و لە نیورك عیادەیەکی بۆ چارەسەرکردنی قەڵەوی کردەوە و کتێبی (ڕێگەی خۆلاوازکردنی ئەتکنی) لە ساڵی (1972) بڵاوکردەوە. لە کتێبەکەیدا ئامۆژگاریمان دەکات بە پێویستی وەرگرتنی سێ‌بەشی ووزەی لەش لە ڕێگەی ئەو خواردنانەی پڕ چەورین (دوهێندەی بڕی ڕێگەپێدراو) هەروەها گرنگی دەداتە خواردنی گۆشت و پەنیر لە بریتی نان و میوە. کتێبەکەی سەرکەوتنێکی گەورەی بەدەست هێنا. لەگەڵ ئەوەی کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکی ناڕەزاییان دژی دەربڕی و (بە مەترسیەکی لەناوبەر) ناویان برد. پاش (30) ساڵ لە دەرچوونیەوە دکتۆر ئەتکن جارێکی دی هەمان کتێبی بەڵام بە چاك کراوی بڵاوکردەوە. جێگەی خۆی لەلای ملیونان خەڵك کردەوە و بە هەڵمەتێکی گەورەی ڕاگەیاندن بە ڕێبەری ژمارەیەك لە کەسە بەناوبانگ و ناسراوەکان پشتگیری کرا. لە هەمان کاتدا کۆمپانیای سەرپەرشتیاری ئەم ڕێگەیە بیر لە بەرهەم هێنانی جۆرە خواردنێکی ئامادەکراوی ئەوتۆ دەکاتەوە کە ڕێژەیەکی کەمی کاربۆهیدرەیت تێدابێت و بەپێی پەیرەوی ئەم کتێبە بیخاتە بازاڕەکانی بەریتانیاوە

دکتۆر ئەتکن و هاودەنگەکانی بانگەشەی ئەوە دەکەن کە ڕێگەی خۆلاوازکردنەکەی ڕاستەوخۆ هێرش دەکاتە سەر چەوری کۆکراوەی لەش. وەك زانراوە لەش بۆ بەرهەم هێنانی گلوکۆز (Glucose) کە سەرچاوەی سەرەکی ووزەیە کاربۆهیدرەیت بەکاردەهێنرێت، هەرچی چەورییە وەك گەنجینەیەکی ستراتیژی لە دوای نەمانی کلایکۆجینی کۆکراوە لەش پەنای بۆ دەبات. بەڵام لە کاتی خواردنی کەم کاربۆهیدرەیت لەش بۆ دەست کەوتنی ووزەی پێویستی چالاکیەکانی پەنادەباتە بەر سوتاندنی چەوری لەبریتی کلوگۆز، ئەم کردارەش خۆی لە خۆیدا پێویستی بە وزەیە بەمەش لەش گەرمۆکەکانی دوو هێند لە دەست دەدات و بەرئەنجام لەش دوو هێندی کێشی ون دەکات. لە سیستەمە ئاساییەکانی نان خواردن دا بڕی زۆر کاربۆهیدرەیت دەخورێت کە هۆکاری بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکری خوێنە و هاندەرێکی سەرەکی‌یە بۆ دەردانی ئنسۆلین لە پەنکریاسەوە. بە بڕی زیاتر. ئنسۆلین دەست دەکات بە جوڵاندن و ڕاکێشانی گلوکۆز لە خوێنەوە بۆ خانەکان کە لەوێدا بەشێکی

بۆ دەست کەوتنی ووزە دەسوتێنرێت و بەشە ماوەکەی بۆ گلایکۆجین دەگۆڕێتەوە و لە جگەر و ماسولکەکان دا کۆدەکرێتەوە، بەڵام پاش پڕبوونی گەنجینەکانی گلایکۆجین جگەر کلوکۆزە ماوەکە بۆ چەوری دەگۆڕێتەوە. هەروەها ئەتکن بانگەشەی ئەوە دەکات کەخواردنی بڕی زۆری کاربۆهیدرەیت دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لە خوێندا ئەمەش وا دەکات لە پەنکریاس قەبارەیەکی زیاتر لە ئنسۆلین دەربکات و لە ئەنجامدا خانەکان بەتێرپەربوونی کات هەستیاریان بەرامبەری وون دەکەن و جگەر شەکری زیاتر بۆ چەوری دەگۆڕێتەوە و لەوانەیە کەسەکە توشی نەخۆشی شەکرە بێت. بە پەیرەوکردنی پرۆگرامی خۆلاوازکردنی ئەتکن (کاربۆهدرەیتی کەم و چەوری و پرۆتینی زۆر) لەش لەم کێشەیە ڕزگاری دەبێت چونکە بە ڕێگەی ناسراو بەشی کردنەوەی چەوری دەست دەکات بە سوتان و شیکردنەوەی چەوری کۆکراوەی بۆ گلیسرۆل و ترشە چەورییەکان و پاشان ئەوی دوایی بۆ کیتۆنەکان دەگۆڕێتەوە و بەرزبوونەوەی ڕێژەکەی لە خوێندا ناسراوە بە (کیتۆزە) کە یەکێك لە نیشانەکانی هەوای هەناسەدان بۆنی وەك بۆنی نینۆکی لێدێت.

لە لایەکی دیکەوە بەربەکانی کارەکانی (خۆلاوازکردنی ئەتکن) و لەوانە دکتۆرە (تونی ستیر) لە ناوەندی لێکۆڵینەوەکانی خۆراکپێدانی زانکۆی کمبریدج دەڵێن کە ئەم ڕێگە بەجیاوازیەکی ئەوتۆینیە لەگەڵ باو کۆنەکان دا کە تیایدا کەسەکە پشت بە وەرگرتنی گەرمۆکەی کەم دەبەستێت. هەرچی کیتۆنە بەرهەمێکی لاوەکی سوتاند و شیکردنەوەی چەورییە و لەش بە ئاسانی لە ڕێگەی گورچیلەکان و پاشان میزکردنەوە خۆی لێ ڕزگاردەکات. هەروەك یەکێکی دی لەو ڕەخنانەی لەم ڕێگەیە دەگیرێت ئەوەیە کە تائێستا لێکۆڵینەوەی وردو ئەنجامی ڕاست و دروست لەسەر ئەم ڕێگەیە لەبەردەستدا نیە. ئەوەی ئاشکرایە ئەو کەسانەی بڕی زۆر لە میوە و سەوزە دەخۆن، کە یەکێکن لە قەدەغەکراوەکان لە هەنگاوە سەرەتایەکانی پرۆگرامی ئەتکن دا، کەمتر ڕووبەڕووی نەخۆشیەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن و هەندێك جۆری شێرپەنجە بە تایبەتی شێرپەنجەی کۆڵۆن دەبنەوە. لەلایەکی دیکەوە پرسیارێك سەبارەت بە تەندروستی ئێسکەکان پەیدا دەبێت وەکو زانراوە لە بارەی ئاسایدا (pH) ی لەش هاوسەنگە، بەڵام وەرگرتنی بڕی زۆری پرۆتین ئەو هاوسەنگە بەروترشی دەبات و لەپێناوی بەرگریکردن لەم گۆڕانە نوێیە لەش دەست دەکات بە کردنە دەرەوەی کالسیۆمی ئێسکەکان بۆ ناو خوێن ئەمەش لەوانەیە ببێتە هۆی نەرم بونی ئێسکەکان یان دروست بوونی ڕمڵی گورچیلە.

***گفتوگۆ و ناکۆکی بەردەوام و ئەنجامی باش:**

دکتۆرە تونی ستیر بەباشی دەزانێت خواردن لە پێکهاتنیدا تەنها 50٪ کاربۆهیدرەیت و 15٪ پرۆتینی هەبێت و لەم ڕێژەیە تێپەڕنەکەن. لە هەمان کات دا لایەنگرانی ڕێگەی ئەتکن بۆ ڕزگاربون لە قەڵەوی بەگاڵتەجاڕییەوە سەیری ئەم بەربەرەکانیانە دەکەن و بڕوای تەواویان پێی هەیە لەسەر ئەو بناغەیەی کە هۆکارێك بوە بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی لەنێوان کۆلیسترۆڵی زیان بەخش و سودمەندیان دا هەروەها ڕێگە کە بە دوو لێکۆڵینەوە کە ساڵی (2003 ئەنجام دران و لە گۆڤاری (**New England**) ی پزیشکی دا بلاوکرانەوە پشتگیری دەکرێت. لە لێکۆڵینەوەی یەکەمیاندا بەراوردێك ئەنجامدرا لەنێوان دوو کۆمەڵ هەریەکەیان پێکهاتبوو لە (63) کەسی قەڵەو کۆمەڵەی یەکەمیاندا ئەوانەبوون کە پەیڕەوی ڕێگەی ئەتکن یان دەکرد و کۆمەڵەی دووەمیان ڕێگەکۆن و باوەکانیان بەکارهێنا و ڕێژەی دابەزینی کێش لە کۆمەڵەی یەکەمدا دوو هێندەی کەم بوونەوەی کێش بوو لە کۆمەڵەی دووەمیان و نزیکەی (9.5 کیلۆگرامی کێشیان لەدەست دا هەروەها پەیڕەوانی ئەتکن کۆلیسترۆڵی خوێنیان دابەزینێکی بەرچاوی بەخۆوە بینی لێکۆڵینەوەی دووەمیان دا، دەرکەوت ئەوانەی ڕۆژانە کەمتر لە (30) گرام کاربۆهیدرەیت دەخۆن زیاد لە (6) کیلۆگرامی کێشیان لەدەست داوە، لە بەرامبەردا ئەو بڕە (2) کیلۆگرام بوو بۆ ئەوانەی پشتیان بە کەم کردنەوەی چەوری بەستبو لە ژەمەخواردنەکانیاندا بۆ دابەزینی کێشیان. لەگەڵ ئەمانەشدا دووبارە توشی ڕەخنە و نارەزایی بوە وە بەوەی کە ماوەی لێکۆڵینەوەکان کورت و هەروەها ژمارەی ئەو کەسانەی لێکۆڵینەوەیان لەسەرکراوە کەم بووە.

بەمەش ڕاستگۆیی خۆی لەدەست داوە، بەڵام لایەنگرانی ئەتکن دڵنیان لەوەی کە کەس توشی مەترسی نەبوە لەکاتی پەیڕەویکردنی ئەم پرۆگرامی نان خواردنەدا لەهەمان کاتدا ئەنجامی باش و بەرچاوی لە دابەزینی کێشی ئەوانەی

ـەیرەوییان کردووە هەبووە بە تایبەتی ئەوانەی بەدەست تەنەوی لە ئەندازە بەدەر دەناڵێنن. ئەوەی جێگەی سەرنجە ـەر ڕێگەیەك ببێتەهۆی دەست کەوتنی ئەنجامی ویستراو ـایەنی ئەوەیە کە هەوڵێکی لەگەڵدا بدرێت. بەتایبەتی کە تەنەوی و مەترسیەکانی لەبەرچاون هەروەك کەم و کوڕیەکانی ـێگەی ئەتکن تەنها چەند ئەگەرێکی بیردۆزێکی ناجێگیرە.

ئەگەر پرۆگرامەکەی ئەتکن تەنها لە ساڵی 2003 دا ـەوباس و ڕەخنەیەکی زۆری دروست کردبێت. ئەوا بە ـێژی سی ساڵی ڕابوردوو ئەمەش شتێکە بەردەوام لەنێوان ـەرجەم ڕێگە و شێوازەکانی خۆلاوازکردن دا بە کەمو ـیەکانیانەوە ئامادەبووە. کە دەگەڕێنەوە بۆ ئەوەی ـەرجەم ڕێگەکان دەچنە ژێر بارودۆخی تەندروستی و ئەو ـویەخشانەوە کە تەمەنیان لە تاقیکردنەوە و ڕۆشتن لە ـێگەیەکەوە بۆ ڕێگەیەکی دی خۆ لاوازکردن دا بەسەر ـروە. ئەمە بەردەوام دەبێت لەبەرئەوەی قەڵەوی کێشەیەکە ـ گەشەکردن دایە و هەروەك ڕێکی و جوانی لەشیش بوەتە ـمانجێکی گومڕاکەر و هەڵخەڵەتێن.

قۆناغەکانی خۆلاوازکردنی ئەتکن

قۆناغی یەکەم: سەرەتا

* ئەم هەنگاوە دوو هەفتە ـخایەنێت.

* کۆی گشتی ئەو کاربۆهیدرەیتەی ـەسەکە لەم ماوەیەدا ڕۆژانە ـەریدەگرێت لە (20) گرام تێپەڕناکات کە بەرامبەر بە (250) گرامی ڕۆژانە لە ـەڵاتەی سەوز.

هەرچی سەوزە نیشاستەییەکانە ـەت (پەتاتە- گەنمەشامی) بە تەواوەتی ـ بەدور دەگرێت.

*دورکەوتنەوە لە پاقلەمەنیەکان و نان و شیر و میوە و کەفین.

*خواردنی ماسی و گۆشت بە هەموو ڕێژەیەك ڕێگەی ـێدراوە.

*بەم ڕێگەیە کیمیای لەش دەگۆڕێت و دەست دەکات بە سوتاندنی چەوری لە بریتی کاربۆهیدرەیت.

*لەم ماوەیەدا لەوانەیە هەست بەسەرئێشە بکرێت بەڵام هەرگیز هەست بە برسێتی ناکرێت.

قۆناغی دووەم: لەدەستدانی کێش

*کەسەکە دەست دەکات بە لەدەستدانی کێش تا ئەو خاڵەی لەدەستدانەکەی دەوەستێت ئەمەش بە زیادکردنی کاربۆهیدرەیتی وەرگیراو بە ڕێژەی (5) گرام ڕۆژبەڕۆژ واباشترە خواردنی دەوڵەمەند بە ریشاڵ بەکاربهێنرێت) بە بەردەوامی تا دەگاتە ئەو خاڵەی دابەزینی کێشی دەوەستێت لەدوای ئەوە پلە بە پلە ڕۆژانە کاربۆهیدرەیتی وەرگیراو کەم دەکرێتەوە تا دەچێتەوە ئاستی یەکەم جاری.

*باشتر وایە لەم قۆناغەدا سەرەتا سەوزە بێنیشاستەکان و زەڵاتەی سەوز و پاشان پاقلەمەنیەکان و میوە و سەوزە نیشاستەیەکان بخورێن.

قۆناغی سێیەم: پێش جێگیربوون

*کە جیاوازی لە نێوان کێشی کەسەکە و ئەو کێشەی ئارەزوی دەکات گەشتە (5-10) ڕەتڵ، (2.5-4.5) کیلۆگرام دابەزینی کێشی کەم دەبێتەوە بۆ (1) ڕتڵ، (0.45) کیلۆگرام لە هەفتەیەك دا.



*ئەمەش بەوە ئەنجام دەدرێت کە کەسەکە بە بڕی (10) گرام زیاتر ڕۆژانە کاربۆهیدرەیت بخوات بەڵام ئەگەر زیادبونێکی نەویستراو لە کێش ڕویدا پێویستە لەو بڕە زیادکراوەی کاربۆهیدرەیت دەست هەڵبگیرێت.

قۆناغی چوارەم: جێگیربوون:

*لەم قۆناغەدا کەسەکە گەشتوەتە ئەو بڕە دیاریکراوەی کاربۆهیدرەیت کە پێویستە لە ڕۆژێکدا بیخوات دور لەوەی هۆکارێك بێت بۆ زیادبونی کێشی.

*ئەگەر لەم قۆناغەدا کێش زیادی کرد و گەیشتە سەروی (5) ڕتڵ، (2.5) کیلۆگرام، ئەوا پێویستە کەسەکە سەرلەنوێ لە قۆناغی یەکەمەوە دەست پێبکاتەوە.

*ئازادی بە کەسەکە دەدرێت خۆی لە هەڵبژاردنی ئەو خواردنانەی دەیانخوات بەڵام لە چوارچێوەی خواردنی بڕی دیاریکراوی کاربۆهیدرەیتدا بێت.

داهێنانەکانی ئاگر

مێژووی هەژێنی کیمیا، لەسیمیاوە تا چەرخی گەردیلەیی

ئەڵقەی دووەم

جەمال عەبدول

بۆیەو ڕەنگ:

جل و بەرگ و پۆشاك، لە خوری و لۆکە و کەتان دروست دەکرا، بەڵام خوری باوتر بوو، ڕەنگەکانیش بە زۆری ئەندامی بوون، کە ناوێکە، بەو کۆمەڵە ئاوێتەیە یەی دەڵێن، کە کاربۆن و هایدرۆجین(یان هایدرۆ کاربۆنەکان) تووخمی سەرەکین لە پێکهاتنیاندا، کە لەو سەردەمەدا، لە گیانەوەرو ڕووەك دەردەهێندران بەڵام نا ئەندامی، بەو ئاوێتانە دەوترا، کە لە کانەکان دەردەهێنران و هایدرۆ کاربۆن نین و هەندێ خوێی نا ئەندامی بەکاردەهێنران بۆ چەسپاندن و جێگیرکردنی بۆیەو ئەو مادانەی بۆیەکە، بەبەندێکی کیمیایی، بۆیەو پێکهاتنی پرۆتینەکە پێکەوە دەبەستێ لە جل و بەرگداو، ئەو نیلەیەی لە ڕووەکی نیلە دەردەهێندرا، بۆیەیەکی شینی پەسەند بوو(دەبینین چۆن ئەم بۆیەیە، مێژووی کیمیایی و کۆمەڵایەتی جارێکی تر دروست دەکاتەوە لەگەڵ سەرەتای ساڵەکانی 1900ی سەدەی ڕابوردوو، بۆیەکە پاش ترشانی لەدەفرەکەدا بێرەنگ بوو، بەڵام کە جل و بەرگی تێهەڵدەکێشرا و ئینجا هەڵدەخرا، لە چەند چرکەیەکدا، ڕەنگەکەی دەبوو بە شینێکی تێر، ڕووەکی تریش بۆ ڕەنگکردن بەکاردەهێنران و وەك زافەران کە ڕەنگێکی زەردو ڕۆنیاس کە ڕەنگێکی سوور بەرهەم دەهێنێت، بە جل و بەرگی مۆمیا کراو میسرییەکانەوە بینراوە، لە میزۆپۆتامیادا، سەرچاوەی ڕەنگی سوورقرمز بوو کە هاڕدراوەی مێروویەکی توێکڵدارە، پێی دەڵێن قرمزی(ئەسپێی ڕووەك)کە لە سەر دار بەڕو دەژی لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا و، گرانترین ڕەنگ ئەرخەوانی بوو، کە ڕژێنێکی خورمای دەریا(یەکێکە لە نەرمۆڵەکان)، لە چەند ناوچەیەکی تایبەتی کەنارەکانی دەریاکە هەیە، دەست دەکەوێ و، هەریەکە لەو زیندەوەرانە، بڕێکی کەم شلێکی چەوری بۆنپیس دەداو هەندێك دەڵێن، بۆ ئامادەکردنی دڵۆپێك لەو بۆیەیە 12 هەزار زیندەوەری خورمای دەریای پێویست بووە، بەڵام لە کاتی بەکارهێنانیدا، ڕەنگێکی ئەرخەوانیی نائاسایی و سەرنجڕاکێشی دەدا.

سەرەڕای جل و بەرگ و ڕازینەوەکانی خۆڕازاندنەوە. بۆ ئارایشت و جوانکردنی ڕوخسار و دیمەنی تایبەتی، وەك بۆ ئەمەنی بەکاردەهێندرا، دەقێکی تایبەتی بابلی ئاماژە بۆ ئەوە دەکات، کە ژنانیش وەك پیاوان بەشداریی بۆ نساز کردنی دەکردو بەشدارییان دەکرد لەتەکنیکی کیمیاییدا و بە ڕێژەیەکی لەبواری تریشدا هەیە بەشدار بوون، ڕۆژ دوای ڕۆژ ئەم تەکنیکە

کیمیاییانە گەشەیان کردوە، تەنانەت پیشەگەرەکان دەتوانن زۆر ...حتی بە سوود و جوان بەرهەم بهێنن، کە شووشە، لە هەموویان ...حوان و پەسەند تر بوو، لە سەرەتادا وەك زێڕ وابوو کە هەر بۆ ...خۆی بەکاردەهێندرا.

دانیشتوانی میزۆپۆتامیا، لە بۆیەو ڕەنگ دروستکردندا زۆر ...ەرزابوون و، کردیان بە دوو بەشەوە، یەکەمیان کانزایی، کە ...ئۆکسید و زاخ خوێیەکان بوون.. تاد، کە بۆ شووشاندن ...شووشەسازی و دروستکردنی شووشە و پیشەسازیە ...کەرەبییەکانی تر بەکاردەهێنرا، دووەمیان، بۆیە رووەکییەکان ...بوون. کە بۆ جل و بەرگ ڕەنگکردن بەکاردەهێنران، وەك خوری و ...ئیکەوکەتان، کرێکارو وەستاکان بەجۆرێك شارەزایی و ...لێهاتوویی ...کاریان دەنواند، کە ململانێیان لەگەڵ کیمیاگەری نوێدا ...دەکرد.



...یارە، بۆیەکان چەند ...جۆرێکن، هەر جۆرە قوماشێك ...بۆیەی تایبەتیی خۆی هەیە، ...حەری. هی خۆی، لۆکەو کەتان ...ی خۆیان، بۆیەیش هەیە لۆکەو ...ئاوریشمی پێ ڕەنگ دەکرێت، ...هەروەك لایەنێکی کیمیایی تر ...هەیە. کە کارپێ لێککردنی ...ئەو کەرلوەکانە بە هەندێ ماددەی ...یەکرلو لەکیمیادا، پێیان دەڵێن ...خوێ جێگیرکەرەکان، بۆ ...چەسپاندنی بۆیە لەسەر کووتاڵەکە و پێ پەیداکردنی ڕەنگێکی ...و جێگیر، کە خەڵکی میزۆپۆتامیا، هەموو ئەو زانیارییانەیان ...مو و شارەزاییەکی نایابیان تێیاندا هەبوو.

بۆیەی نیلە، تەنی و وسمەیشی پێ دەوترا، ناوەلاتینییەکەی Tinctora. Istaris یە، لە گەڵای و سمە Indegofeva ...یەشینی تێ دەردەهێندرێت کە بۆیەی وسمە(Indigo)یە. ...دەرنەکەوێت، ئەم بۆیەیە لە باشووری وڵاتی فارس و ...کانی هیندستانەوە هێنراوە بۆ میزۆپۆتامیا، چونکە ڕووەکی ...ئەم لەم وڵاتە نەبووە و سۆمەری و بابلییەکان لە ڕەنگکردنی ...ئیکەو خوریدا بەکاریان هێناوە، ڕێگەی ڕەنگکردن بەنیل، ڕێگەی ...مەنکێشان(حەوزی)بووە (Vat-dye)و تا ئێستایش هەر ئەو ...ڕێگەیە بەکاردێت.

...جاران خەنەو وسمە تێکەڵ دەکران و بۆ ریش و قژ بۆیە کردن ...بەکاردەهێنران، کە ئێستایش هەر پێی دەوترێ(خەنەو وسمە) کە ...ئافرەتان بۆ قژ بۆیە کردن و پیرە مێرەدانیش بۆ ریش و سەر بەکاری دەهێنن، وا دەردەکەوێت کە میسرییە کۆنەکان نیلیایان لە بابلەوە دەهێناو بۆیەی سووری ئەلیزارینیان بۆ دەناردن.

بۆیەی ئەلیزارین

ڕەنگێکی سووری زۆر جێگیرە، لە ڕەگی ڕووەکی ڕۆنیاس دەردەهێندرێت کە بە عەرەبی پێی دەڵێن(عروق حمر یان عروق الصباغین- Rubia Tinctoria)و، دەتوانرێت بە چەند ڕەنگێك بۆ بۆیەکردن بەکاربهێنرێت، بەپێی جۆری خوێ جێگرکەرەکە، لە بۆیەکردندا.

زەردەچەوە:

زەردەچەوە(الکرکم)Curcuma ناوەکەی لە Kurkanuی بابلییەوە هاتووە و بۆ زەردکردنی لۆکە و ئاوریشم بەکاردێت، تا کۆتایی سەدەی هەژدەمی پاش زایین.

زافەران(زەعفەران): ڕووەکێکی ناسراوە لە پزیشکی و داوو دەرمان ئامادەکردن و لە ڕەنگسازیشدا بەکاردێت، بە زمانی ئەکەدی پێی دەڵێن: Su-Pur, a- Zu-Pi- ru و بە سۆمەرییش Sam, HAR, SAG, SAR و لەم زاراوەیەوە کورتە ناوێك وەرگیراوە، کە(Sam azupiru)ە،لاتینەکان ناویان نا: Safron، ناوەزانستییەکەی(Crous Sativus)ە بۆیەی زەردی لە کیمیادا بە (Safrol) ناسراوە.

شووشە: سیلیکۆن، نزیکەی چواریەکی(لەسەدا بیست و پێنجی) توێکڵی زەوی پێك دێنێت، بەوەیش، لە ڕێژەی فراوانییدا لە دوای ئۆکسجینەوە دێت و زۆربەی زەوی سیلیکاتە، SiO_2، کە پێی دەڵێن(لم)، شووشەی لێ پەیدا بووە، لە سیلیکاتی شلەوەبووی لە سروشتدا پەیدا بوو، یان گڕکان و هەورەتریشقە یان ئەو شوێنانەی ڕووی زەوی کە کە لە نیازك پێداکەوتندا پەیدا دەبوو، میسرییەکان، لە ڕۆژگارە بەردینە نوێیەکانەوە، شووشەیان بۆ شوشاندن بەکارهێناوە، بەڵام بەکارهێنانی شووشە وەك ماددەیەکی سەربەخۆ و، بۆ مەبەستی تایبەت تا ساڵەکانی 3000 تا 2000ی پێش زایین ڕووی نەدا.

لە سەرەتادا پیشەگەرەکان، شووشە یان لم یان کوارتز(SiO_2) و کاربۆناتی سۆدیۆمی خاو دروست کرد، کە لە ژێر دەریاچەکانی نزیك ئەسکەندەرییەی میسرەوە چین چین هەبوو بەبێ کاربۆناتی سۆدیۆم، چونکە کارەکە پێویستیی بە گڕێکی 1700 پلەی

سـەدیی هەیە، بۆ شـلکردنەوەی لم(تێکردنی کاربۆناتی سۆدیۆم)Na_2CO_3، دەبێتە هۆی نزمکردنەوەی پلەی شلەوەبوونی لمەکە، چونکە شلەوەبوویەکی ئۆکسیدی سۆدیۆمNa_2O دروست دەبێت)، شووشەی بە سۆدیۆم سازکراو، شتێك لە ئاو دا دەتوێتەوە، کە زۆرجار لە هونەردا ڕووی داوە، لەگەڵ ئەوەیشدا، دەفری شووشە، لەبەر کەمی، بۆ هەڵگرتنی هەتوان و ئەو ماددانەی تر، کە دیواری مەنجەڵە گڵینەکان(سیرامیك) دەیانمژن و شووشە سازەکان نزیکەی ساڵی 1300ی پێش زایین، بینییان کە تێکردنی خوێیەکی کالسیۆم، کە ئاوێتەیەکی کیمیایی ترەو مرۆڤی کۆن دەیانناسی، لە ئاودا توانەوەی شووشەکە، کەمتر دەکاتەوە و ئەورووپاییەکان ئەو دواییانە پێیان دەوت گەچ یان قسل(گەچی نەکوژاوە)، کە لە گەرمکردنی کاربۆناتی کالسیۆمی سەدەف یان گەرمکردنی نیشتە سروشتییەکانی بەردەقسڵ یان تەباشیر ئامادەەکراو، تەنیا بە دۆزینەوەی ئەم تەکنیکە، یەکسەر کارگەی شووشە لەمیسر پەیدا بوو، شووشە لە شارستانێتییە کۆنانەدا، دادەڕێژدرا نەك فووی پێدا بکرێت و ڕەنگەکەی ماوی و شینباو بوو(بەهۆی ئاوێتەکانی مس یان کۆباڵتەوە)، لەگەڵ هەندێ ڕەنگی تر کە شووشە پەیدای دەکات، ئاشوورییەکان، ئۆکسیدی تەنەکەو ئەنتیمۆناتی قوڕقوشمیان بەکارهێنا بۆ شووشە ڕەنگکردن بە ڕەنگی سپی و زەرد یەك لە دوای یەك، باوەڕوابوو کە ئاشوورییەکان دەزانن شا ئاو دروست بکەن(تێکەڵێکی 3 قەبارە HClخەست و 1 قەبارە HNO_3 خەست) چونکە خوێیەکانی زێڕیان بەکاردەهێنا بۆ سوورکردنی شووشەکانیان، کەپێویستیی بە شا ئاو دەکرد بۆ تواندنەوەی زێڕ.

سۆمەری و بابلییەکان، زۆر نایاب شارەزاری شووشە و شووشەسازی بوون، لە سنووری هەزارەی چوارەمی پێش زاییندا و کەرەسە سەرتاییەکانی شووشە دروستکردنیان بەکارهێنا، کە لمی خاوێن و سۆرداو قسڵ بوو، هەروەك خوێ کانزاییەکانیان بەکارهێنا بۆ ڕەنگسازیی شوشە و ڕەنگاندنی.

فرنی تواندنەوە(شلکردنەوە)یان بە شێوەیەکی نایاب دامەزراند، جۆرەدارێکی تایبەتییان بەکارهێنا وەك داری درەختی بخور(العیعة)و جۆرەکانی تری داری درەختە کە تیرەییەکان و، ڕەوشی ئاگرەکەیان دیاری کرد، کە دەبێ بەتین و گەش و بێ دووکەڵ بێت و تواندنەوە کە مادەکە 4 تا دە ڕۆژی دەخایاند.

دەڵێن، شووشە لە میسر، نزیکەی 3500 ساڵ پێش زایین ناسراوە، بەڵام باوەڕ وایە تا دەوروبەری 1600 ساڵی پێش زایین دروستیان نەکرد و لەپێش ئەو ماوەیەدا، لە میزۆپۆتامیاوە دەیان هێنا، دواتر شاری ئەسکەندەرییە، کە ئەسکەندەری مەکدۆنی ساڵی 332 ی پێش زایین دروستی کرد، بوو بە مەڵبەندێکی گرنگی جۆرەها شووشە.

ماددەو ڕێگەی تر:

لەگەڵ ئەوەیشدا کە تەکنیکەکانی پێشوو لیستێکی سەر سووڕهێنن، بەڵام هەموو دەستکەوتی چاخە کۆنەکان ناگرێتەوەو. ئێمە بە کارامەیی و شارەزایی هیندۆسەکاندا ڕۆنەچووین، لە پێستە خۆشکرندا وهونەری کانزا دارشتن لە ناوەراستی ئەمریکادا، لێرەوە تەکنیکی تر هەیە باسی دەکەین، بەهۆی ئەو نادیارییەوە کە دەوروبەری گرتووە، نەك لەبەر پلەی باڵای شارەزای تەکنیکییەکەی بە تایبەتی، ئەویش هونەری مۆمیاکردنی بە ناوبانگی میسرە، کە بۆ مۆمیا کردن، ناوهەناوی لاشەکەیان دەردەهێنا، ئینجا بە شەراب و عەتر دەیان ئاخنیو مێشکیان پارچە پارچە بە وقولاپێك لە کونەلوتییەوە دەردەهێنا،(ڕەنگە ئەمە نادیارترین بەشی ئیشەکەبێت)، ئینجا تا 70 ڕۆژ لاشەکەیان دەخستە مۆرێکی نەترۆنەوە(خوێی سۆدیۆم و ئەلەمنیۆم و سیلیکۆن و ئۆکسجین)، بەمەیش هەموو ئەو بەکتریایانەیان دەکوشت کە دەبنە هۆی شیبونەوەو ئاو دەرهێنان لە خانەکان(وشککردنیان)، تاکو دواتر بەکتریا شوێنی گونجاوی دەست نەکەوێت کەتێیدا بژیو گەشە بکات، دوای ئەوە لاشەکەیان بە شریتی قوماشی کە تیرەپۆش توند دەپێچایەوە و دەیانخستە گۆڕێکی کونێری دووڕەشێ و هەواوە، کردەکە لەو زیاتر هیچ نادیارییەکی تێدا نییە لە گۆشت خوێکردن(سوێرکردن)بەولاوە

لەگەڵ گەشەکردنی مۆمیاکردن و شووشە و بۆیە سازیی کۆمەڵان سەرکەوتنێکیان بەخۆوە دی، کە بەشی ماددە و کات تەرخانکردن بکات لەو ئیشەدا کە ڕاستەوخۆ نە بەستراوە بەو کارە ڕۆژانانەوە، کە مەبەستیان بە زیندوویی مانەوەیە، ئەم ئاقارە گەییشتە لوتکە، لە پیشەیەکدا کە ئەرکێکی دەستی ناوێت و، هیچ بەرهەمێکی نییە، مرز نەبێت، دانایی(فەلسەفەی) کیمیە شارستانێتیش، کاتێکیان بۆ دانایان ڕەخساند، کە بیری تێ بکەنەوە و بابەتێك کە بیری لێ بکەنەوە.

نزیکەی 2000 تا 300 ساڵ پێش زایین، داناکان، لە کاتێک ڕاستییە کیمیاییەکان بە هۆی پیشەگەرانەوە دەچەسپین. ئەم ڕاستییانە دەبوونە شوێن لێکۆڵینەوەی دانا یان، کە وەك ماتماتیکەوان و ئەستێرەناس و توێکار و فیزیاوان و خواناس و بیرمەندانی سیاسیش ڕەفتاریان دەکرد و لە ڕاستیدا زانایانی ئەورووپا وەك شتی لە دانایی(فەلسەفە) جیا بیریان لە کارەکانی دەکردەوە تا سەرەتای سەدەی نۆزدەیەم، لەگەڵ ئەوەیشدا کە فەلسەفە(دانایی) لە هەموو کولتورەکانەدا باوبوو، بەڵام دە یۆنانییەکان لەوانی تر کاریگەرتر بوون لەگەشەکردنی کیمیی

وێندا وئەو بیرمەندانە، گریمانی زۆریان لە بارەی سروشتی ماددەکان و کارلێکی نێوانیان دەست کەوت، کە یاریدەی گەشەی کیمیایان دا بە درێژایی دوو هەزار ساڵی دواتر(یان گرفتیان هێنایە پێی).

شارستانێتیی گریکیی زوو:

مینەوییەکان(دانیشتوانی کۆنی دوورگەی کریت)، وەك یەکەم شارستانێتی ئیجەیی(ناوچەی دەریای ئیجە)، ساڵی 2000ی پێش زایین دەرکەوتن، مینەوییەکان لەسەر دوورگەی کریتی ڕۆژئاوایی نیوە دوورگەی یۆنان جێگیربوون و کۆمەڵێکی دەوڵەمەند و ئاسوودەبوون و خاکی کریت، پڕەزو مێوو داری زەیتون بوو، کریتییەکان، کانزایان لەڕێی بازرگانیی ترێ و ڕۆن زەیتوون و دار و شەفیونەوە دەست دەکەوت، لەگەڵ یۆنان و قوبروس و میس و کەناری خۆرهەڵاتی دەریای ناوەڕاست، کریتییەکان ئاشنای چیمەنتۆ و سیرامیك بوون و ئەم ماددانەیان بەکارهێنا بۆ دامەزراندنی سیستمێکی دروست لەناو ماڵاندا، کە تا سەدەی شازدەیەم بۆ ئەورووپای باکوور دەستە بەر نەکرا، خواوەندە سەرەکییەکەیان مێنە بوو، بۆیە ژنە مینەوییەکان لەگەڵ پیاواندا، هاوماف یەکسان بوون، تەنانەت لە بۆکسێن و زۆرانبازیی گایشدا.ئەم کۆمەڵە بێوەیە، ساڵی 1500ی پێش زایین، لە لایەن میسینییەکانەوە لەخاکی یۆنانەوە هێرشی کرایە سەر و خاکەکەیان داگیرکرا، فیسینییەکان وەك کۆمەڵێکی سەربازی، شوورەی بەردی تۆکمەکراویان لە دەوری شارە یۆنانییەکان دروست کرد و هەوڵەکانیان تەرخان کرد بۆ دروستکردنی خەنجەرو شیر و کڵاوزێ و قەڵغان و بازرگانییەکەیان تا کەنارەکانی ئاسیای بچووك و یونس و سوریاو ناوەڕاستەکانی دەریای سپیی ناوەڕاست درێژە پێ دا، بۆگەیاندنی کەرەسەو کەلوپەلی پێویست، بە هێزە سەربازییەکانیان و پاش نزیکەی ساڵی 1200ی پێش زایین، ئەو شەپۆلە لە هێرشەی کە هێزو هیندۆ ئەورووپاییە هیلینیەکان کردیان بەلقانەوە، بوونە هۆی کەوتنی تەروادەی ئاسیای بچووك(شەڕی تەخسانەیی تەڕوادە)و، یۆنان چووە سەردەمێکی تاریکەوە کە 400 ساڵی خایاند، ئەو سەردەمە، نزیکەی ساڵی 800 ی پێش زایین کۆتایی هات، کاتێك ئەو کۆمەڵە هیندۆ ئەورووپاییانەی نیشتمانە تازەکەیان جێگیر بوون، بە دەست پێکردنەوەی بازرگانی لەگەڵ ئاسیا و ڕوونووسێکی چاککراوی ئەلف و بێی فینیقیی گرتە خۆی، کە زۆر بوونێکی ڕاستەوانەی سازکرد لە توانستی نووسین و ئاسانیی فێربوونیدا، لەگەڵ زۆریی بەکارهێنانیدا، سەرباری هەرزانیی کەرەسەکانی نووسین، وەك کاغەزی زەل لە میسرەوە و دەتوانرێ ئەوە بە داهێنانی چاپگەریی بزۆك(جووڵۆك) یان گەشەی کۆمپیوتەری چەرخی نوێ(سەردەم) بەراورد بکرێت، یەکێك لەبەرهەمەکانی ئەم ناوەندە هزرییە دەوڵەمەند و نوێیە، گەشەی پۆلی لەو مامۆستایانە بوو کە بە پارە دەرسیان بە منداڵی دەوڵەمەندەکان دەوت و، ئەو مامۆستا دانایانە، لە پێناوی گەیشتنە لێکدانەوەی ماقووڵی جیهانی بینراودا، وەك مامۆستایانی ئیمڕۆ دەیکەن.

دانا یۆنانییەکان:

بێگومان لێکدانەوەی جیهانی بینراو، شتێکی نوێ نەبوو، جاران و ئێستایش، گیانی ئایینە، لەگەڵ ئەوەیشدا ئەو بیرمەندە نوێیانە پەنایان نەبردۆتە بەر خواوەند، واتە ئەوان هەوڵیان داوە لێکدانەوە هۆشییەکانیان بپارێزن (کە پشت بە هۆش دەبەستن) لە ڕووبەڕووبوونەوەی سۆفیگەریدا(کە تەنیا لەسەر کومان و باوەڕ بنیات نراوە)، هەروەك رامان لە سروشتی جیهان شتێکی نوێ نییە، بیرکردنەوەی هۆشیارنەیش هەروەها و، بابلییەکان بیرکارییەکی ئاڵۆزیان گەشە پێ کردووە و بەهاتنی ساڵی 1600 ی پێش زایین، بە بایەخدان بە هۆشیارانە بیرکردنەوە، بەڵام لە ئەفریقیا، ئەو زانیارییە بیرکارییە میسرییەی لە بەشکردنی زەوی و ڕووبەڕوو دروستکردنی هەرەمەکاندا خۆی نواند، بە دڵنیایی



پشتیان بە بیرێکی نەقڵانی بە ستوورەو کابیلای دانای هیندیی کۆن، لەو باوەڕەدایە، کە مەسەلە داناییەکان دەتوانرێ چارەسەر بکرێت، بێ ئەوەی پەنا ببرێتە بەر لێکدانەوە سۆفیگەرییەکان و نیایا سوترای هیندی دەڵێت:

کە بە زۆری لە کاتێکی نێوان سەدەی سێیەمی پێش زایین و یەکەمی زاییندا، لیستی بنەماکانی مشت و مڕو بیانوو بیرۆکەی هەڵە و باوی نووسیبێ، بەڵام پێویستە بایەخێکی تایبەتی بدەین بە گریکەکان، لەبەر هۆی سیاسی، زۆرتر لەوەی دانایی بن(بە کورتی دەیانخەینە بەرچاو، قەدەری گریك وابوو، لە دانایی سروشت و سروشتی دانایی ڕاڤە بکەن، کە گەورەترین کاریگەرییان هەبوو لە ئایندەی ڕووداوە کیمیاییەکاندا.

تالیس و ئەناکسیماندەرو ئەناکسیمینیس و ئەناکسۆگۆراس:

لە کیمیای نوێدا، پشت بە نزیکەی 100 توخمێك دەبەستێن کە ئەو بەردی بنچینانەن، هەموو ماددەیان لێ پێك دێت، هیچ بیانوویەکیش نییە پاساوی ئەو گریمانە بدات کە ئەمە یەکەم گریمان بێت، کۆشەی دانایی لە سەرەتادا، بایەخی بە دۆزینەوەی تەنیا گەوهەری بنچینەیی سروشت- ماددەی بنچینەیی دەدا، وەك ئەوەی کە هەموو شتێکی تری لێ پێك دێت، ئەم کۆشەو هەوڵە، لای گریکییەکان، دەوروبەری ساڵی 600 ی پێش زایین لە کەنارەکانی دەریای ئیجەی ئاسیای بچووك و لە میلیتۆسی شاری ئایۆنیی ئازاد و لەلایەن یەکەم دانای ئایۆنی(تالیس)ەوە دەستی پێ کرد، کە مەکێك نەبێ، هیچ لە بارەی ژیانی تالیسەوە نەزانراوە، ئەوە نەبێ، لە خێزانێکی دیاردا لە دایك بوو، نەزانراوە بۆچی ژیانی وانەوتنەوەو دانایی هەڵبژارد، بەڵام کردی، تالیس لەو باوەڕەدا بوو کە کەرەسەی خاوی سەرەکی لە سروشتدا، هەر دەبێت یەك ماددە بێ و قوتابییەکانی وا فێر دەکردو کە ئەو ماددە بنچینەییە(ئاوە)، دەشێ ڕێنماییە ئایینییە بابلییەکان کاریان تێ کردبێت، تالیس پشتی بە بەڵگەی ئایینی نەدەبەست کە لە کۆمەکی بیردۆزەکەیدا پەنایان بۆ بەرێت، بەڵکو پەنای دەبردە بەر(بینین)، ئاو دەبوو بە هەوا(هەڵم)، یان ڕەق(بەستو)، بەوەیش هەموو شتێك دروست دەبێت، ئەو ئاقارەیش، بوو بە بنچینەی قوتابخانە هزرییە گریکییەکان لە ئایندەدا، کە لێکدانەوەی دیاردە سروشتییەکان بوو بە پێی بنەمای بۆ دەرکەوتنی هۆشی، کە پشت بە بینین دەبەستێ بێ سورشی جیاکار.

دوای تالیس، ئەناکسیماندەری قوتابیی هات(ناوەڕاستی ساڵەکانی 1500 ی پێش زایین) و دوای دانا کە ماددەی بنچینەیی هەموو شتێك ناوی(ئەبیرۆن)ە، ئەناکسیماندەر وەسفێکی وردی نەبوو بۆ ئەو ماددەیە، بەڵام دەیوت نیشانەکان پەیدا دەبن و دیار نامێنن وەك بڵقە لەو ئەبیرۆنەداو، بیردۆزێکی دانا، کە دەڵێت: سیستمی خۆر کاتێك پەیدا بوو، کە بارستەیەك لە ئەبیرۆن جیابووەوە، لە کاتێکی نا کۆتا و بە جووڵەیەکی بازنەیی، کە بووە هۆی بەرداندنی ماددە قورسەکان لە ناوەندا بەڵام کەنارەکان بە شێوەی تەنی ئاسمانی، چڕ بووەوەو و دەتوانرێت ئەم بیردۆزە بەبیردۆزی گەردوونیی نوێ بەراوردبکرێت کەشەقڵێکی وردی دەدات بەو گومانەی کە پەیوەندیدارە بە جیهانی هەستەوە، لەلایەکی ترەوە ئەناکسمیاندەر، زەوی بە شێوەی لوولەکێکی قوپا و دەهاتە بەرچاوو، لەو باوەڕەدا بوو کە گیانەوەر لە ماددەی نازیندو دروست دەبێت بەڵام مرۆڤ لە ماسی پەیدا دەبێت، کە تێڕامانە سروشتی ئەو بیردۆزانەمان بیردەخاتەوە.

ئەناکسیمینیە، نزیکەی 550 ساڵی پێش زایین ژیاوە و بە زۆری قوتابیی ئەناکسیماندەر بووە، کە دەیوت هەوا گەوهەری یەکەمە، بە واتەی ئەناکسیمینیس، هەوای دەرهێنراو دەگمەنە، بەڵام خەستەوە بوو، هەموو شتێکی تر پێك دێنێت(ئاوو زەوی و بەرد)و بۆ پاڵپشتی بیردۆزەکەی ئەناکسیمینیس، دەیوت، هەوای فووکراو بە لێوی کرژکراو سارد و بەدەمی کراوە گەرم دەبێت، واتە هەوای پەستێوراو خەست دەبێتەوە، بەڵام هی کشاو دەبێت بە ئاگر. ئەناکساگۆراس، دوا دانای ئایۆنییە دێرەکانە، نزیکەی ساڵی 400 پێش زایین ژیاوە، لەگەڵ ئەوەیشدا لە دایك و باوکێکی دەوڵەمەند و خانەدان هاتۆتە دنیا، وا دەردەکەوێت میراتەکەیانی لە کارتیاکردنی دانایی سروشتدا خەرج کردووە و لاساییگەریی تۆژینەوە و گەڕان بە دوای یەك ماددەی سەرەتاییدا خستەلاوە و ئەم گریمانانەی دانا، چۆن دەبێت موولە نا موو پەیدا ببێت و موویش نەبێت، گۆشتیش لە ناگۆشت، وای دادەنا، کە تۆو هەیە کە پارچۆڵکەی تاناکۆتا وردن، لە هەموو شتێکی جیهانی بینراود هەن و ئەم تۆوانە، بوونیان دەست پێ دەکات و لەناو دەچێ سەرەتاو کۆتای هەیە)، بەڵام هەموو ماددەیەك پێك دەهێنن، کە تێکەڵ ببن یان لێك جیا ببنەوە، ماددەی نوێ پەیدا دەبێت بەپێچەوانەی ئەو بیردۆزە گەردیلەییانەوە کە دواتر پەیدا بوون ئەناکساگۆراس، باوەڕی بەوە هەبوو، کە هەموو ماددەیەك تاناکۆت دابەش دەبێت و ئەو بەشە بچووکانەی لەو دابەشبوونە پەیدا دەبن بەشەکانی هەموو ماددەکانی تری تێدا دەبێت.

لێرەدا پێویستە هەڵوێستەیەك بکەین، تاکو ڕاییکاریی گۆڕانەکان ببینین، جیاوازی لە جۆری گەوهەر یان یەکەم گەوهەرەکاندا بوو..، بەڵام لەوە دەچوو هەموویان لەو باوەڕە بوون کە ئەو توخمە بنچینەییە(یان توخمانە)، هەر دەبێت بە بەشی زۆر ورد، لە هەموو ماددەیەکدا هەبن، هەر ئەم گریمان و دانانەیش بوو، کە کیمیا گەران بە درێژایی دوو هەزار ساڵی دوایی ڕەنجی تێدا داو پێیەوە ماندووبوون و یەکێك لە هۆیەکانی ئەو هەتەری ، سووربوونەیان، بەرودواهاتنی بەڵگە نەویستەکان بوو لەو سەلماندنانەدا کە لەلایەن دانایانەوە دەخرانە ڕوو، کە بەتێبینی و سەرنجی ڕۆژانە کۆمەك کرابوون، بەڵام هۆیەکی تر کە لە ڕاپەڕینە کۆمەڵایەتییەکاندا خۆی نواند، کە بووە هۆی بڵاوبوونەوەی ئە گریکییەکان، بە هەموو کورچەیەکی دەریای ناوەڕاستدا وە تۆوەکانی ئەناکساگۆراس.

ئەم ڕاپەڕینانە کاتێك دەستیان پێ کرد، کە فارسەکا ملیتۆسیان داگیرکردو، فەیلەسووفە ئایۆنییەکان کۆچیان کرد بۆ شوێن و ناوچەی تری یۆنان، ئەناکساگۆراس، چوو بۆ ئەسینا وەك دەڵێن لێکدانەوەیەکی وردی خۆر هەیڤگیرانی پێشکەش کرد لە ئەنجامدا بە تۆمەتی گومڕابوون دادگایی کرا، کە بەدڵنیاییەوە دەیوت: خۆر بەرێکی بڵێسە سەندووە، کەمێك لەناوچەی بیلۆبۆنێ

گەورەترە، لەگەڵ کاردانەوەی چاوەڕواننەکراوی دانیشتوانی ـسینا، کە ڕۆژگاروای کردبوو، ئەسینا ببێتە گرنگترین مەڵبەندی ـخایی.

فیساگۆرس و زینۆن و ئەنبا کلیس؛

پێش ئەوەی ئەناکساگۆراس بگاتە ئەسینا، داب و نەریتی ـخایی تر شوێنپێی خۆیان لەو زەمینە بە پیتەدا کرد بۆوە، بە قوتابخانەکەی فیساگۆرسیشەوە، بەڵام خودی فیساگۆرس کە لە دوورگەیەکی دەریای ئیجەدا لە دایك بووە، کاری لە ڕێنماییەکانی ـنا ئایۆنییەکاندا کردو لە ماتماتیکی بابلیی میسری کۆڵییەوە ـگشتەکانیدا، ئەم کۆمەڵە کارتێکەرە، بە کۆمەڵەیەکی نهێنییان ـخشاکرد، کە خۆیان تەرخان کردبوو بۆ بیرکردنەوەی ماتماتیکی و ـیرامانی ئایینی، پا بەندانی فیساگۆرس(کە ژن و پیاویش بوون)، ـیشنیازی، هەندێ بیردۆزی ماتماتیکییان لە بارەی ماددەوە کرد، ـپێنج توخمیان تێدایە، کە وەك بەستووی ئەندازەیی دەماتە ـەرچاویان، زەوی شەشڕوو ئاو بیستڕو هەوا هەشتڕوو ئاگر چوار ـووە. بەڵام ئەسیر کە توخمێکی تەمناسایەوە، ئەو کەلێنانە پڕ ـکاتەوە کە ئەو چوار توخمەی تریان تێدانییە، دوازدە ڕووە.

قوتابخانەی هزریی زینۆنی ئاییلی، پێچەوانەی ئەوەبوو، ـینۆن سوور بوو لەسەر ئەوەی کە ماددە، درێژەوە بوو یەکی ـەردەوام و پەیوەستەو، باوەڕی بە دابەشبوونی بۆ تەنۆکەی ـوخمی جیاواز نەبوو، دەی وت، ئەگەر دوو تەنۆکەی دوو توخم ـت جیابکرێنەوە، هەر دەبێ ئەویش شتێك بێت، کەواتە، ماددە ـیژەیەکی بەردەوامە، ئەم بەردەوامییەی زینۆن، تا سەدەی ـیستەم بەرگریی لێ دەکرا، زینۆن پەیوەندیی کرد بە ڕێکخستنێکی ـهێنییەوە بۆ لابردانی زۆر دارێك، کە فەرمانڕەوایی شاری ئیلیای ـیشتمانی دەکرد، بەڵام گرتیان و کاتێك داوایان لێ کردناوی ـوکارانی بڵێت و، ئازاریان دەدا، لە ژێر ئەشکەنجەدا مرد و ـرمکانیشی لەگەڵ خۆیدا مردن.

قوتابخانەیەکی هزریی گرنگی سێیەم هەبوو، کاری کردە ـسەفەی ئەسینا، کە قوتابخانەی ئەنبار کلیس بوو، زۆر ستەمە ـوانین مافی خۆی بدەین بەم ناوە، بەڵام ئەوەندە بەسە کەبڵێین ـنبار کلیس، دامەزرێنەری بیردۆزی چوار توخمەکەی ماددەیە، ـمبەسەر بیرکردنەوەی کیمیایی ئەورووپایی و ئیسلامیدا زاڵ بوو، ـ کۆتایی سەدەی هەژدەیەم.

هەرچەند ئەنبارکلیس، بە لەدایکبوون ئاریستۆکرات بوو، بەڵام ـیەندی ئەو قوابخانە فیساگۆرسییە بوو، کە داوای یەکسانیی ـکرد و ئەو تاجەی نەویست کە شارەکەی پێی بەخشی کاتێك ـریەی لابردنی کەمایەتیی فەرمانڕەوای کرد، لەجیاتی ئەوە، ئەنبار کلیس، دیموکراسیی دامەزراندو، توژینەوەیەکی پزیشکیی(لە شێوەی کتێبێکی قەشەنگدا)دانا، هەروەك لە فەلسەفەی سروشتیدا، کە وای دانا بوو، چوار هێمانە(توخم)هەیە(کە پێی دەوتن ڕەگ)7، خاك و هەواو ئاوو ئاگر، کە بنەمای هەموو شتێك پێك دێنن، دوو هێز هەیە، خۆشەویستی و ڤین، کە کار دەکەنە تێکەڵبوونیان و بە پێی بیرۆدزی ئەنبارکلیس، ئەو چوار توخمە لە هەموو ماددیەکدا هەن، بەڵام بە ڕێژەی جیاواز، لە ئەنبارکلیسەوە زانراوە کە بە ڕێگەیەکی فیزیایی سەلماندی، هەوا تەنێکی ماددییە، کاتژمێرێکی ئاویی بەکارهێنا،(کە قووچەکێکە، بنك و لووتکەکەی کونکونە، کە دەخرێتە ناو ئاوەوە، بە هێواشی نقوم دەبێت، بەوە، وەك کاتژمێرێکی نزیکەیی ڕەفتار دەکات)، سەلماندی کە ئەگەر دەمی قووچەکە کە (لووتکەکەی) بە پەنجە گەورەی بگرێت، ئاو قووچەکە کە پڕ ناکات، کە پەنجەی لاببات، هەوا لە کونەکەوە دەردەپەڕێت و، بە زانینی توانستی لە بەکارهێنانی وردیی مەنتیقیو باوەڕی بە دیموکراسی، سەیر ئەوە بوو.

لە کۆتاییدا بڕیاری دا، داوای خوایەتی بکات و، خۆی هاویشتە دەمی گڕکانێکەوە، بۆ ئەوەی پابەندانی بە داواکەی قایل بکات، چیرۆکەکە دەڵێت، کە گڕکانەکە پێڵاوەکانی ئەنبار کلیسی فڕێ دایە دەرەوە، خواوەندییەکەی تەفروتونا بوو...!

دیموکریتس و لیوٓسیپاس؛

بیردۆزی گەردیلەیی گریکی، دوایینی ئەو داناییانەیە، کە لە قۆناغی ئامادەکردندا دەیانخوێنین و، ئەو بیردۆزە، ناو و بنەماکانی یەکبینە لە چیرۆکەکاندا دەردەکەونەوە لەگەڵ ئەوەدا کە سەرەتاکانی بیردۆزی گەردیلەیی گریکی دەدرێتەپاڵ دیموکریتس، باوتردایە، کە ئەم بیرۆکانە بە گشتی لەگەڵ لیوسیپاس پەیدا بووبن، کە مامۆستای دیموکریتس بوو.

دیموکریتس زۆر بزێو بوو، بە(فەیلەسووفە ڕووخۆشەکە) ناسرابوو، کە گاڵتەی بە ڕەگەزی مرۆڤ دەکرد، دەشێ نووسینەکانی مامۆستا، بە هەڵەخرابێتە پاڵ قوتابییە بەناوبانگترەکەی...!

کاکڵە و کرۆکی بیردۆزەکە دەڵێت: ماددە لە ژمارەیەکی ناکۆتا گەردیلەی توخمە ڕەقەکان پێك هاتووە، کە بەردەوام دەجووڵێت و باوەڕوابوو کە ئەم گەردیلانە ماددە پێك بێنن بەدرەوشانەی کە شێوەی گەریلە کە دیاریان دەکات(بۆ نموونە، پەردە، لە گەردیلەی قولاپی پێك دێت و دەچنرێت)، ئەمەیش ئەو بیرۆکەیە بوو کە فەلسەفەی کیمیای لە ئەورووپای باشوور فریودا، تا سەدەی هەڤدەیەم و سروشتی گەردیلەی ماددەکان لە بیردۆزانەی ئێستاوە

لەگەڵ ئەوەشدا کە گەردیلەی بیردۆزە تازەکان زۆر جیاوازن لەوەی کە دیمۆکریتس بە بیریدا دەهات، وەك دواتر دەیبینین.

سوکراتی پەیکەرتاش: ئەمە!، ئەو ناوەندە دەوڵەمەندە بوو کە سوکراتی تێدا پەروەردە بوو، لە دایك و باوکێکی چینی کرێکار، (باوکی پەیکەرتاش و دایکی مامان بوو) و خۆیشی کورتە بنەو ئازا بوو دووچاوی دەرتۆقیو و لووتێکی کە نۆشی هەبوو، وەك سەربازێکی پیادە، لە شەڕی بلیۆبۆنزیدا بەشداریی کرد، شارەزاییەکی پەیدا کرد، کە ڕەنگە کاری کردبێتە فەلسەفەکەیشی و لەبەرئەوەی مەبەستی بوو بنکەو بنەماکانی کۆمەڵێك گەشە پێ بکات و لە ئاشتی و ئارامی و ڕێك و پێکی ئاکاردا بژی و، بەرنامەی لێ هەڵهێنجانی بەکارهێنا، بۆ بەڵگەدۆزینەوە کە بە ڕاستییەك دەست پێ دەکات، کە لە ڕاست دەچێت و پێویستی بە مشت و مڕنییە، لەلای هەموو بوونەوەرێکی هۆشیار، ئینجا ئەنجامەکان لەو ڕاستییە دەردەهێنێت، بە بەکارهێنانی ڕێسا بە ئاشکرا دیاریکراوەکانی زنجیرەیی، دەشێ ئەم ڕێگەیە، لە سیستەمە کۆمەڵایەتییەکاندا زۆر کاریگەربێت و، دەشێ ئەو ڕاستییە مشت و مڕهەڵنەگرە، شتێك بێ کە هەموان لەسەری ڕێك کەوتوون لە کۆمەڵێکی دیاریکراودا، بەڵام، ڕەنگە ئەم ڕێگەیە لە کیمیادا سەرکەوتوو نەبێ، چونکە سروشت بنەماکانی خۆی دەسەپێنێت و ڕاستەوخۆ روون دەرناکەوێت، لای هەموو بوونەوە هۆشیارەکان، سوکرات سەلماندنی، بە پێوانەو بەراورد نەکرد(وەك ئەوەی ئەگەر ڕووەکێك ئاو نەدرێت، وشك دەبێت و دەمرێت، کەواتە ئەگەر ڕووەکێکی تریش ئاو نەدرێت وشك دەبێت)، هەروەها، سەلماندن بە لێکۆڵینەوە و بەدواداچوون و پشکنین، بۆ نموونە: ئەگەر یەکەم و دووەم و سێیەم کەوتنە دەریاوە وخنکان(نقوم بوون)، کەواتە چوارەمیش نقوم دەبێت و دەخنکێ، وای پەسند دەکرد کە ئەوەی بەلاوە باشتر بوو کە بەڵگە بە بەرنامەی تێگەییشتن ولێ دەرهێنان بهێنێتەوە، کە ڕەنگە ئەم جۆرە سەلماندنانە لە کیمیادا بەسوودبوون و، ڕەنگە خزمەتی ڕووەك و لاموویسیش بکات لە کاتی پێویستیی پێ بوونیداو لەو ڕووەوە سوکرات بووە کۆسپ لە ڕێی زنبیزیی کیمیاگەراندا و لە دواییدا پێوەی پابەندبوون، هەروەك سوکرات تاقیکردنەوەیشی پەسەندنە دەکرد، وەك شێوازێك بۆ گەیشتنە ڕاستی، لەو باوەڕەوە کە سروشتی بنچینەیی جیهان، تەنها بە تێڕامانی هۆشی هەستی پێ دەکرێت، لەگەڵ ئەوەیشدا کە شوێنکەوتوانی جیهانی ماددییان بە هەمان ڕێگە تاقی دەکردەوە، کە ئێمە دەیکەین، بە ڕۆیشتن و خواردن و هەناسەدان(وتێبینی ئەوەی لە سەری دەڕۆین و دەیخۆین و هەناسەی پێ دەدەین)، ئەوان بە مەبەست چارەسەری تاقیگەیی ماددەکانیان جێبەجێ کردبوو، ئەویش زۆر درێژەی نەکێشاو کیمیاگەران نقومی تاقیکردنەوەکانیان بوون، بەڵام ئەم شێوازە کاریگەرییەکی ڕووخێنەری بەجێ هێشت، چونکە کیمیاگەران دەیانبینی ئەو شتانە و لەگەڵ بەڵگەکانیاندا دەگونجێن، نەك لەگەڵ ئەوەی کە بە ڕاستی هەن. لە ئەنجامدا، سوکرات بە تۆمەتی گەندەڵ و گومراکردنی لاوان و هێنانە ئارای خواوەندی نوێوە دادگایی کراو، فرمانی مەرگی بە سەرادرا، (ڕەنگە شوێنی خۆی بێ لێرەدا ئاماژە بۆ ئەوە بکەین بە درێژایی مێژووی کیمیا، هیچ کەسێك تووشی هیچ چوسانەوەیەك نەبووە، بەهۆی بیروڕا کیمیاییەکانیەوە، بەڵام بیروراسیاسییەکان، بووە هۆی جۆرەها ژان و کێشە بۆ زۆر کەس)، وا دیارە هاوەڵانی سوکرات، ئامادەیی خۆیان پیشان دا بۆ ئەوەی کە یارمەتی بدەن رابکات، بەڵام ئەو باوەڕی وا بوو ئەو فرمانەی لە دادگایەکی رەوا(شەرعی)وە دەرچێت دەبێ جێبەجێ بکرێت و زەهری شوکرانەکەی خواردەوە و پەیامەکەی سپارد بە ئەفلاتوونی قوتابیی بلیمەتی.

ئەفلاتوون:

ئەوەی خانەوادەیەکی ئەسینایی دیار بوو، باوکی دەیوت، کە لە بنەچەی خواوەند بۆ سیدۆنە(خواوەندی دەریا لای گریکەکان. بەڵام پاش مردنی مامۆستاکەی ڕەنگە قایل بوو بێ کە سیاسەتی ئەسینا نا دروستە و بە کەڵکی خەڵکی بەویژدان نایەت و لە جیاتی سیاسەت ڕووی کردە ژیانی فێربوون و فەلسەفە و بەپێچەوانەی سوکراتی مامۆستایەوە، باوەڕی وا بوو کە فەلسەفەی سروشت بوارێکە شایانی لێکۆڵینەوەیە، کە مرۆڤ لە پەلەی گومرایی(ترس لەسزای ڕۆژی دوایی) بەرزبکاتەوە، بە دانانی یاسای سروشتی لە پلەیەکدا سەر بە دەسەڵاتی بنەمە خواوەندییەکان بێت. ئەفلاتوون وەك ئەوەی کە بینیارێکی ورویەو بیرمەندێکی بەرنامە داربوو باوەڕی وا بوو، کە بە هەوڵ و کۆششی هۆشی، دەتوانرێ هەموو شتێك بزانرێت، بەوەیش ئەو فەلسەفە سروشتییەی کە لەسەر بنەمای چوار توخمەکەی ئەنباد کلیس دامەزرابوو، نیشانەی ڕوون و ئاشکرا و لۆجیکی هەیە، بۆ نموونە لەو پوختە وەرگێڕاوەی خوارەوەدا، گفت و گۆی ئەفلاتوون تیماوس)دا ئاماژە بۆ کانزاکان دەکات، کە ئاون، چونکە شل دەبنەوە، بەڵام زێڕ بە کانزای تەواو ئاو دەبات، کانزاکانی تریش وەك زێروان، بەڵام لە شێوەیەکی نا خاوێندا.

بەستن، چڕترینە، لە وردترینێك دێت و، گرانترین سامانە کە پێی دەڵێن زێرو جۆرایەتییەکەی بێ وێنەیە، دەدرەوشێتەوە و ڕەنگەکەی زەردە، پارچە زێڕێك زۆر چڕە، بە ڕادەیەك پتەوو سەخت دەبێت و ڕەنگەکەی ڕەش دەبێت و پێی دەڵێن ئەدەمێنت(کە بەردێکی زۆر سەختە، بە زۆری ماسە) و جۆرێکی تری هەیە، کە بەشەکانی وەك زێروان، ئەم ماددەیە پرشنگدارە، وەك ئاوی چڕ. کە

حیبەستێ پێی دەڵێن مس، داڕشتەیەکی لە ئەرزۆس تێکەڵی هەیە کە کۆن دەبێت ئەو دوو بەشە لێك جیادەبنەوە و هەریەکە بەجیا پێی دەڵێن ژەنگ.

ئەفلاتوون، باوەڕی بەو بیرۆکە گشتییە هەیە کە دەڵێت:

هەموو ماددەکان،لە ڕێژەی جیاوازی توخمەکان دروست کراون، بەڵام ئەم بیرۆکەیەی پێش خست و گەشە پێ کردو، ئەوەی خستە سەر کە لە بارودۆخی گونجاو دا هەموو ماددەیەك حگۆڕدرێت بۆ ماددەیەکی تر، یان گۆڕانکاریی بە سەردا دێت، ـەفلاتوون ئەکادیمییای ئەسیناى دامەزراند، کە فێرگەیەکی تیبەتمەندی خوێندنە بەرنامەدارە بەردەوامەکانە و توێژینەوەیە لە ـەلسەفەو زانست بۆ بڵاوکردنەوەی بیرۆکەکانی(و کۆمەکی خۆی)، قوتابییەك هات بۆ ئەو ئەکادیمیایە، تەمەنی 17 ساڵ بوو، وا چاوەڕوان دەکرا کە وەك قوتابی و مامۆستا بمێنێتەوە بەردێژایی ـیست ساڵی داهاتوو، کە ئەرەستۆ بوو..!

ئەرەستۆ:

ئەرەستۆ، لە خێزانێکی مەکەدۆنیی ناسراو(لەباکوری یۆنان) ـەتۆتە دنیا، هەرچەندە زۆر بە منالی هەتیوو بووە، بەلا/ خێزانەکەی بایەخیان بە فێرکردنی داوە، لە ئەکادیمیا، پابەندی بیرۆکەی چوار توخمەکەو گۆڕانکارییەکانی بووە، بەڵام بیرۆکەی تەنۆکەکانی پەسەندنەکردوە، کە لە گەردیلەو بۆشایی دروست ـووبن و، ئەوەی وا لێك دەدایەوە، کە هەواو رۆژم دەبات بۆ ـڕکردنەوەی ئەو بۆشاییە.

لیی دەگێڕدرایەوە، کە دەیوت((سروشت حەز لە بۆشایی ـکات)) و ئەرەستۆ لەوە دوورتر رۆیشتووە و رەوشتی بۆ چوار توخمەکە داناوە و هەستە ڕەوشێکی بەخشیوە بە هەریەکەیان: گەرم وشك لەگەڵ ئاگر، گەرم وشێدار لەگەڵ هەوا و، ساردو شێدار ـگەڵ ئاو و، ساردو وشك لەگەڵ زەوی.

ئەرەستۆ، بینین و بۆ دەرکەوتنی بێگەردی بەکارهێناوە بۆ گەیشتنە بیرۆکەکانی و، بۆی دەرکەوتووە کەدار دەسووتێ، ـوکەڵ(هەوا) وقار(ئاو) و خۆڵەمێش(خاك) و ئاگر پەیدا دەکات، ـیە دار لەو توخمانە پێك دێت، کە بەردەئەستێ دادەگیرسێت، ـگر پەیدا دەبێت، بۆیە ئاگر توخمێکە لە بەرددا، کە هەندێ بەرد ـخرێتە ئاوەوە، بڵقیان لێ بەرز دەبێتەوە، چونکە ئەو هەوایەی لە ـو کەلێنەکانیدایە، ڕادەکات، ئەوەیش ئەوە بۆ هەموان ـسەلمێنێت، کە هەوا یەکێکە لە توخمەکانی بەرد، ئەگەر ـەلماندنێکی تری نەبێ و، هەندێ تەورك(بلوور)، لە ئاودا ـتوێتەوە و ساردی دەکاتەوە، بەڵام هەندێ تەورکی تر گەرمی ـکات، واتە ساردی و گەرمی وەك دەردەکەوێ دوورەوشی ـێنراوەن لەو ماددانەدا، لەگەڵ ئەوەیشدا کە ئەرستۆ بایەخی بە

تاقیکردنەوەی بەرنامەیی نەدا، بەڵام بۆ دەرکەوتنەکانی لە تێبینییەکانیەوە، کارپێکردنێکی لۆجیکی بە دواداچوونەیە، کێشکردێنکی گومانداریی زۆرتری هەیە بۆ دەرکەوتنی پەتی(واتە گوفتار سەلماندن بەرکەدوە)، کە لەگەڵ دیاردە سروشتییەکاندا کاریان پێ دەکەن و، ڕەنگە ئەمەیش یاریدەی پەسندکردنی بیرۆکەکانی دابێت بە گشتی. هەڵوێستی ئەرەستۆ، بە مەبەستیش بوو، واتە باوەڕی وابوو، جیهان بۆ مەبەستێکی دیاریکراو دروست کراوە و، دیاردەکانی لەبەر ڕووناکیی چۆنایەتیی شوێنگرتنی گشتیی تایبەتدا لێك دەداتەوە و ئەم دیاردانە لە ناو بەرنامەیەکی ئەم ژیربێژییە ئاینییە هاوئاوازە لەگەڵ تاکپەرستیی عیبری و دواتریش هزری مەسیحی و ئیسلامیدا، بۆیە ئایینەکان پشتگیریی بیروبۆچوونەکانی ئەرەستۆیان دەکرد، کە بووە هۆی ئەوەی کەسایەتییەکەی زۆرتر بژی و بۆچوونەکانی ئەرەستۆ دەربارەی پێکهاتنی کانزاکان تا سەدەی هەڤدەیەم لە ئەورووپادا باوبوون ، کە دەڵێت: کانزاکان بریتین لە(شێ)، هەڵمی هەناسەدانەوەی لەگەڵ یەکێکی وشك و دووکەڵیدا پێنجەم توخمی ئەرەستۆو ناماددەیی نادیار(ئەسیر)، تا سەدەی بیستەم شوێنی مشت و مڕبوو.

لەم بەشەدا بینیمان، چۆن خەڵکە سەرەتاییەکان زانیاریی گرنگیان لەو ماددانە دەست دەکەوت کە بەکاریان دەهێنان، بۆ دروستکردنی ئامێرو تیماری برین و پاراستنی گۆشت و ئاسوودەترکردنی ژیاندا، دەستکەوتنی ماددەی نوێ، هەوڵ و کۆششی بەردەوامی درێژایی مێژوومانە لەگەڵ دەرکەوتنی هەندێ ماددەی واقوڕهێن و سەر سامکەردا، هەروەك بینیمان، چۆن فەیلەسووفە سەرەتاییەکانی گریك، لەو ماددانە و کارلێکەکانیان دەدوان، بە بەکارهێنانی بەرنامەی ژیربێژی هۆشی(بەرانبەر تێرامانی هەناوی)، بۆ گەیشتنە ئەو بیردۆزەی کە دەڵێت، ماددە لە کۆمەڵە توخمێکی بنچینەیی پێك دێت و هەموو ماددەکان، هەموو توخمەکانیان تێدایەو، ئەو فەیلەسووفە سەرەتاییانەش، شیانی گۆڕنکارییەکانیان پێشنیاز کرد، کە دەڵێت:

لە بارودۆخێکی گونجاودا هەموو ماددەیەك دەشێ ببێتە ماددەیەکی ترو نموونەی ئەرەستۆیی فەلسەفەی یۆنانی، گەورەترین کاریگەریی هەبوو، لە گۆڕانکارییەکانی دواتری هزری کیمیاییدا، چونکە پەسندییەکی گومانیی هەڵگرتووە کە لەگەڵ تەرزی تری بیرکردنەوەی باودا دەگونجێن و لەبەرئەوەی ئەرەستۆ، مامۆستای تایبەتیی فیلیپی مەکدۆنی بوو، دیارە ئەسکەندەری منداڵ سەرسام بوو بەو شتانەی لە ئەرەستۆوە فێربوو، ئەو قوتابییەی دواتر بوو بە ئەسکەندەری مەکدۆنیی مەزن و، شارستانێتیی یۆنانی و هزرو فەلسەفییەکانی بڵاوکردەوە لە سنووری چینەوە تا کەناروڕۆخەکانی ئیسپانیا..

مرۆڤ و ڕەنگەکان و کاریگەری هۆش

ئەڵقەی دووەم

پەرچڤەی: هادی محەمەد
کۆلێژی پزیشکی/ زانکۆی سلێمانی

مانای ڕەنگەکان

***مانای ڕەنگە ڕوونەکانی ئۆرا :**

(ڕەنگەکانی پەلکە زێڕینە، گەش، بریقەدار، تاک ڕەنگەکان)

1- وەنەوشەیی/مۆر: نیشانەی بوونی بیرێکی (Thought) ڕوحی یە، ئەو کەسەی کە ئۆراکەی وەنەوشەیی یان مۆرە گرنگی بەلایەنی ڕوحی ئەدات، مۆر هەرگیز خاڵێکی بەهێز نابێت لەئۆرا، تەنیا وەکو هەوری یان گڕی کاتی دەردەکەوێ ڕستگۆو وەفادارن، هەمیشە بەزیرەکانە مامەڵە لەگەڵ شتەکاندا ئەکەن.

2- شین: خاوەنی ئۆرای شین، کەسێکی بیرو هۆش جێگیرەو زۆر هەست بەئارامی ئەکات، کۆئەندامی دەمار هێور ئەکاتەوە، کەسەکەخاوەنی تواناو هێزێکی باشە، کەسێك کە خاڵێکی شینی بەهێز لەئۆراکەی دا ئەبینرێ کەسێکی ئارامو ئاسودەیەو بیرو هۆش جێگیرەو ئامادەیە ژیان بەرێتە سەر ئەگەر چی لەئەشکەوتێکیشدا بێت، ئەوانە کەسێکی خۆشەویستو هەمیشە زیندوون، کەسێکی زیرەكو بەتوانایە.

بیری شین Blue thought بیرێکە کۆئەندامی دەمار هێور ئەکاتەوە بۆ بەدەست هێنانی عەقڵێکی چالاك.

3- پیرۆزەیی : کەسێکی زۆر چالاكو خاوەن وورەیەکی زۆرەو ئەتوانێ کاریگەری لەسەر خەڵکی دروست بکات، خاڵێکی بەهێزی پیرۆزەیی لەئۆراکەدا، نیشانەی ئەوەیە کەسەکە ئەتوانێ زۆر شت بکات لەیەك کاتداو ڕێکخەرێکی باش بێت، زۆر

ھەست بەنارەحەتی دەکات کاتێك بەیەك شتەوە سەرقاڵ بێت، ئەو سەرۆك کارانەی کە ئۆرای پیرۆزەییان هەیە خۆشەویستن لای
خەڵك چونکە ئەم سەرۆك کارانە ئامانجەکانی خۆیان ڕوون دەکەنەوەو کاریگەری لەسەر تیمەکانیان دروست دەکەن وەك لەوەی
ناچاریان بکات بۆ جێبەجێ کردنی کارەکانیان.

بیری پیرۆزەیی بیرێکە دەربارەی ڕێکخستن و کاریگەری کردنە سەر ئەوانی تر.

4- سەوز: کەسێکی ئاسوودەو ئارامەو چالاکە، کەسەکە هەمیشە پشت بەچارەسەری سروشتی دەبەستێت، ئەو
کەسانەی کە خاڵی بەهێزی سەوز لەئۆراکەیاندا هەیە هەمیشە کەسێکی سروشتین و بۆ چارەسەری کێشەکانیان پەنا دەبەنە بەر
سروشت، زۆر حەزیان لەسروشت و ژیانەوەو ئومێدە. ئۆرای سەوزی بەهێز نیشانەی ئاشتی خوازیەو هەست کردن بەئارامی
یە بەڵام سەوزی تۆخ لەوانەیە بەغیلی بێت.

5- زەرد: کەسەکە هەست بەخۆشی و ئازادی و خاوەن هێزو توانا دەکات، وە زۆر خۆی ناگرێت بە شتێکەوە، ئەو
کەسانەی کە ئۆرای زەردیان هەیە زۆر هەست بەخۆشی ناوەکی دەکەن، زۆر بەخشندەن.

خەرمانەی زەرد بەدەوری سەردا نیشانەی بەرز بوونەوەی ئاستی ڕووحی یە، نیمزای مامۆستایەکی ڕوحی یە، هەوڵبدە
بەی ڕووحی لەیەکێکەوە فێر نەبیت کە خەرمانەی زەردی نی یە، لەرابردوودا کەسانێکی زۆر هەبوون کە ئۆرا زەردەکەیان
وەکو سەر قۆڵیان هاتبوو بەڵام ئەمڕۆ لەدنیادا ئۆرای زەرد زۆر کەم بۆتەوە. ئۆرای زەرد دەردەکەوێت لەئەنجامی زۆر چالاکی
جۆری سێهەمەوە کەلەوانەیە لەلایەن زۆر لەخەڵکی یەوە بە وەنەوشەیی ببینرێ.

کەسی ڕوحانی بۆ ساڵانێکی زۆر هانی چاوی سێهەم دەدات چونکە هەمیشە بیری چڕوپڕی ڕوحی لەناخدایە، هەرکاتێك ئەم
جۆری سێهەمە چالاك بوو خەرمانەیەکی زەرد دەردەکەوێت بەدەوری دا، دەوری هەموو سەری ئەدات. بیری زەرد نیشانەی
هەستێکی خۆش و دڵ ئارامی یە. زەردی تەڵخ یان تاریك نیشانەی ئازار یان توڕەیەکی شاراوەیە (8).

6- ئاڵتونی: ئاڵتونی یەکی کەم لەئۆرادا نیشانەی هاوسەنگی هۆش و بەزەیی و بەخشندەیە. ئۆرایەکی ئاڵتونی نەبینرێ
بەهرێکی گەورەی ڕوحی.

7- پرتەقاڵی: کەسەکە زۆر بەتواناو سەرنج ڕاکێشەو خۆی بەخاوەن هێز دەزانێت و حەز دەکات کۆنترۆڵی خەڵکی بکات.
کاتێك خاڵێکی بەهێزی پرتەقاڵی دەبینرێ، عادەتەن ئەم خاڵە بەشداری خەرمانەیەکی زەرد دەکات پاشانیش دەبێتە
ئاڵتونی ئەمە نیشانەی مامۆستایەکی ڕووحی بەهێزە، توانای دەرخستنی توانا تایبەتی یەکانی خۆی هەیە. بیرێکی پرتەقاڵی
نیشانەی بوونی ئارەزووی کۆنترۆڵ کردنی خەڵکە.

8- سوور: نیشانەی بیری مادیەتە، کەسەکە هەمیشە بیر لەلایەنی جەستە دەکاتەوە. ئەگەر ئۆراکە سووری کاڵ بوو ئەوا
کەسەکە کەسێکی سێکسی یە، ئەگەر سووری تۆخ بوو ئەوا کەسەکە خوێنڕێژە.

بەڵام ڕەنگی قرمزی Scarlet نیشانەی ئارەزووی سێکسی یە بەبێ خۆشەویستی.

9- پەمەیی = (مۆر + سوور):

نیشانەی خۆشەویستی یە. بۆ دەست کەوتنی پەمەیی ڕوون و پوخت، پێویستە مۆر (بەرزترین لەرەلەر) لەگەڵ سور
(نزمترین لەرەلەر) تێکەڵ بکەیت، ئۆرای پەمەیی نیشانەی بوونی هاوسەنگی یەکی تەواوە لە نێوان بوونە مادی و ڕوحی یەکە،
کەسەکە بەخشندەو خاکی و شەرمنە، ئەو کەسانەی کە زۆرترین پێشکەوتنیان بەخۆوە بینیوە لەم بوارەدا، ئەوا تەنیا
خەرمانەیەکی زەردیان نی یە (خاڵێکی بەهێزی هەمیشەیی یە لەئۆراکەدا) بەڵکو ئۆرایەکی پەمەیی گەورەش درێژ بۆتەوە.

ڕەنگی پەمەیی زۆر دەگمەنە لەئۆرادا، وەکو بیرێکی کاتی دەردەکەوێت، هەرگیز خاڵێکی بەهێز نی یە لەئۆراکەدا.

10- نیلی:

نیشانەی ژیری یەکی زۆرەو زۆر گرنگی بەتواناکانی دەدات.

مانای ڕەنگە تاریکەکان

(ئەو ڕەنگانەن کە تاریکتر لەباکگراوەندەکە دەردەکەون، وەکو دوکەڵ وایە وەك لەوەی وەکو گڕێکی گەش وابێت).

1- قاوەیی :

کەسەکە هەست بەناڕەحەتی و نائارامی دەکات و کەسێکی مادیەو هیچ گرنگی یەك بەلایەنی ڕووحی نادات، خۆویستو دژی خەڵك دەوەستێتەوە....

2- ڕەساسی یان خۆڵەمێشی:

بیرکردنەوەی خراپەو زۆر خەمبارە، نیەتی ڕوون نی یە، لایەنی کەسایەتی زۆر خراپە.......

2- سپی:

نیشانەی بوونی نەخۆشی یەکی ترسناکە، نیشانەی بەکارهێنانی دەرمانە، بۆچی ڕنگی سپی لەئۆرادا نیشانەی کێشەیە؟ ڕەنگی سپی وەکو ژاوەژاو وایە وەك لەوەی هارمۆنیانە بێت، لێرەوە ئۆرای سپی نیشانەی نەبوونی هارمۆنییە لەلەش و ناخدا. سروشت هارمۆنییە، ئێمەش بەشێکین لەسروشت، بەڵام ئەم هارمۆنییە بەشێوەی لەرەلەری پچڕ پچڕ دێت.

چەند سەعاتێك پێش مردن ئۆرا دەبێتە سپی و چڕی یەکەی زیاد دەکات، لەبەرئەوەشە لەزۆربەی کەلتورەکاندا سپی نیشانەی مردنە نەك ڕەش، چونکە لەڕابردوودا خەڵك بەئاسانی ئۆرای سپی یان بینیوە پێش مردن، پێشینانمان زۆر لەئێمەیان زیاتر زانیوە لەئۆرادا.

3- ڕەش:

ئاگاداربە، ئەو کەسانەی ئۆرای ڕەشیان هەیە خاوەنی خراپترین نیەتن، ڕقیان لەخەڵکەو حەز دەکەن ئازاری خەڵك بدەن و خراپە بڵاو دەکەنەوە. ڕەشێکی تەڵخ و تاریك نیشانەی خەمۆکی یەو ئەڵێی هەموو دنیا لەسەر شانی کەسەکەیە.

بەهێزکردنی لەرینەوەی ئۆراو ووزەی ژیانی (Bio-energy)

ئەو ڕاهێنانەی کەئەتوانن بەشێوەیەکی بەرچاو ئۆرا بەهێز بکەن، ئەمانەن:

1- ڕاهێنانی تەرکیز کردن و بینینی خاچەکە.(باسکرا)

2- گونجاندنی ئۆراکەت لەگەڵ دەوروبەردا.

3- مێدیتەیشن (خەڵوەت Meditation)

گونجاندنی ئۆراکەت لەگەڵ دەوروبەردا:

کاتێك ئێمە لەرەلەری ئەو تیشکانە ئەگونجێنین کە لەجل و بەرگەکەمانەوە دەردەچن لەگەڵ لەرەلەری ئەو تیشکانەی کە تیشك ئەدرێن لەلایەن لاشەو ناخمانەوە (9). ئەوا حاڵەتێکی هارمۆنی تەواو تایبەت دروست دەبێت، کاریگەری یەکە ئەتوانری بەراورد بکرێ بەسازدانی ئامێرێکی مۆسیقی، ئەگەر بەبێ سازدان بێت ئەوا هەموو کەس ئەتوانێ ژاوەژاو دروست بکات بەئامێرێك وەك لەوەی هارمۆنیانە بێت.

- **سێ تەکنیکی بیچینەیی هەیە بۆ گونجاندنی ئۆراکەت لەگەڵ دەوروبەردا:-.**

1- گونجاندنی خاڵی بەهێزی ئۆراکەت:

کاتێك کە ئێمە فێر بووین خاڵە بەهێزەکانی (ڕەنگە زاڵەکان) ئۆراکەمان کامانەن، ئەو کاتە هەوڵ ئەدەین کەدەوروبەرەکەمان یان جل و بەرگەکەمان بگونجێنین لەگەڵ ئۆراکەماندا.

دیکۆرات کردنی ماڵەکەمان بۆ دروست کردنی گونجاندنێکی باشتر دەبێتە هۆی دروست بوونی هاندانی پۆزەتیڤی دەروونمان و یارمەتیمان ئەدات بۆ بەرزبوونەوەو چاك بوونی بوونیادمان لەزۆر ڕووەوە. بەپێی ئەوەی کەسروشت دەیکات م

ماندانمان پێویسته جووته ئۆراکان بەکاربهێنین بۆ گونجاندنەکە، بۆ نمونه ئەگەر ئۆراکەت بەشێوەیەکی زاڵ سەوز بوو ئەوا پێویسته سەوز یان پەمەنی یەکی کاڵ بەکاربهێنین لەدیکۆراتەکەدا یان جلو بەرگەکەتدا(10).

2- گونجاندنی دەورو بەرەکەت لەگەڵ لەرەلەری بیرکردنەوەکانت:

بۆ نمونه ئەگەر تۆ بیربکەیتەوە لەبارەی هێورکردنەوەی ناخت (بیری شین) ئەوا پێویسته دەوروبەرەکەت شین بێت بۆ بەهێز کردنی بیرەکەت.

تێبینی بکە کاتێك کە بەیانی لەماڵ دێیتە دەرەوەو ئاسمان بەتەواوی شینە، یەکسەر هەست بەئارامی دەکەیت پێش ئەوەی بە لەهیچ شتێکی تر بکەیتەوە. ئەمەش لەبەر ئەوەی هەر بیرێك بەئاراستەی ئارام کردنەوەی ناخ بێت بەهێز دەکرێ بەلەرە شینەکانی ئاسمان. ئەگەر بێتوو پۆشاکێکی شینت لەبەردا بێت زیاتر هەست بەئارامیو ئاسوودەیی دەکەیت. کاتێك کە ئاسمان هەوراوی یە (خۆڵەمێشی یە)، هەست بەخەمباری دەکەیت پێش ئەوەی تێبینی ڕەنگی ئاسمانت کردبێت.

سەرنج بدە کابۆی شین خەڵك زۆر لەبەری دەکات چونکە ناخی مرۆڤەکان هێور دەکاتەوە.

3- گونجاندنی بڵاوبوونەوەی لەرەلەری شەپۆلەکان بەدرێژایی لاشە:

ئەمەیان ئەو پەڕی هاندانی سروشتی یە بەڵام پێویستی بەجلو بەرگی تایبەتی ڕێکخراو هەیە، کەبریتی یە لە سێتێکی 16 ڕەنگی، هەندێك چاکسازی سەرنج ڕاکێش لەئۆرای کەسەکەدا ڕوودەدات لەماوەی چەند خولەکێکدا.

لەهەموو بارێکدا بەکارهێنانی ڕەنگەکانی پەلکەزێڕینە (واتە تاك ڕەنگە ڕوونەکان) زۆر گرنگە، لەوانەیە زۆر کاڵ بن، بەڵام پێویستە ڕەنگەکانی پەلکەزێڕینەی تێدا بێت.

ئەو شتانەی کە ئۆراکەت کەم دەکەنەوە یان نایهێڵن یان دەیشێوێنن بریتین لە:

سترێس (نارەحەتی)، ترس، دڵە ڕاوکێ، حەسوودی، بەخیلی، یان هەبیرێکی یان هەستێکی ناشایستە، هەر نەخۆشیەکی جەستەیی، بەکارهێنانی دەرمان.....

ئەمانە لەوانەشە ببنە هۆی زیاد کردنێکی کاتی قەبارەی ئۆراکەت هەر وەکو ئەوەی لەکاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستدا ڕوودەدات لەنەخۆشیدا،لەبەرئەوە پێویستە فێری خوێندنەوەی ئۆراکەت ببیت بۆ ناسینەوەی ئەو حاڵەتانە، ئەگەری ترسیشی هەیە ئەو زیاد بوونە بەرەو سپی بوونی ئۆراکە بڕوات.

تیشکەکانی جلەکانتو دەوروبەرەکەت لەگەڵ ئۆراکەت بەیەکدا دەچن، ئەگەر ڕەنگی جلەکانت تەڵخ بێت ئەوا ئۆراکەت حەزێت وەك لەوەی زیادو بەهێزی بکات.

ئەوەی جێی سەرنجو تێڕوانینە، پیاوان زووتر دەمرن وەك لە ئافرەتان بەبێ گوێدانە باکگراوندە کلتوریو نەژادیو جۆری خواردن.....هتد. د. تۆماس چاڵکۆ دەڵێت " پەیوەندی بەو ڕاستیەوە هەیە کە پیاوان لەزۆر ماوەی ژیانیاندا جلو بەرگی ڕەش یە ڕەساسی لەبەردەکەن وەك لەڕەنگەکانی تر، بەڵام ئافرەتان ڕەنگی زیاتر بەکاردەهێنن لەپۆشاکەکانیانداو زوو زووش جەکانیان دەگۆڕن.

بەڵام لەسروشتدا زۆربەی باڵندە نێرەکان ڕەنگاو ڕەنگو گەشترن لەبەرئەوە تەمەنیان درێژترە وەك لەباڵندە مێیەکان.

ئەگەر جلو بەرگەکەت ڕەش یان قاوەیی یان ڕەساسی بێت، دەست بەجێ کاریگەری یەکەی لەسەرت دەردەکەوێتو وات لێ حکات زوو زوو هەست بەهیلاکی بکەیت.

ئایا تائێستا سەرنجت داوە کە گەنجی ئەمڕۆ وەکو پیرەکان وان؟ ئایا ئەوە مەنتیقی نییە کە دوور کەوینەوە لەهەموو ئەو ڕەستانەی سەرەوە تابۆمان ئەکرێت؟

جێبەجێ کردنی هەریەکە لەوانەی سەرەوە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ ئەتوانن کاریگەری یەکی هەمیشەیی یان هەبێت لەسەر دەروونو ئۆراکەت.

ئایا مرۆڤ چەند لاشەی هەیە؟

***هەموو مرۆڤێك دوو لاشەی هەیە:**

1- لاشەی فیزیایی : ئەم لاشەیە دەگرێتەوە کە دەبینرێتو بایۆلۆجی قسەی لێ دەکات.

2- لاشەی وەهمی (Astral body).(11)

زۆر جار لاشەی وەهمی بەهەڵە لێکدەدرێتەوە لەگەڵ ئۆرا، لاشەی وەهمی گرنگترین بەشمانەو بریتی یە لەبەشە نەمرەکان

چونکە بەشی هۆشمان لەناو ئەم لاشەدایە.

کاتێك مرۆڤ دەمرێت لەرەلەری ئۆراکەی دەوەستێت، بەڵام لاشەی وەهمی نامرە، تەمەنەکەی نزیکەی (10^{22}) ساڵە کە یەکسانە بەتەمەنی گەردون. لاشەی وەهمی بریتی یە لە تۆپەڵێکی (Mass) ئەلکترۆنی کە نزیکەی $4*10^{21}$ ئەلکترۆنی تێدایە.

زانا فیزیایی یەکان تائێستا ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە لاشەی وەهمی توانایەکی یادەوەری گەورەی هەیەو لەڕاستیدا ئەو زانیاریو زیرەکی یەی تێدایە کە کۆنترۆڵی هەموو فرمانەکانی لەشمانو ناخمان ئەکات کە هەموو پرۆسەی چارەسەرکردنەکان Healing دەگرێتەوە.

ئەم لاشە وەهمی یە بریتی یە لە خودی خۆمان، ئەگەر مرۆڤ بەراوورد بکرێ بەکۆمپیتەرێك ئەوا جەستەمان بریتی یە لە هاردوێرو لاشە وەهمی یەکە سۆفتوێرو میمۆریو کۆگای زانیاریو هۆشیو ئیرادەی ئازادمانی تێدایە کەبڕیار دەدەین چی بکەین.

بەردەوامن جەستەمان ئەگەری ئەوەی هەیە ناتەواوی ڕووی تێبکاتو نەخۆش ببێت ئەویش لەبەرئەوەی کە تا ئێستا ئەمان توانیوە گەشە بەهۆشمان بدەین بۆ کۆنترۆڵ کردنی جەستەمان بەشێوەیەکی باشتر. ئامانجی کۆتایی ئەوەیە کە بتوانین کۆنترۆڵی هۆشیانەی چالاکی هەر خانەیەك بکەین لە لاشەمانداو بەتایبەتی بۆ گەنج کردنەوەی خانەکان، ئەگەر توانیمان ئەمە بکەین بۆ هەتا هەتایە بەگەنجی دەمێنینەوەو وامان لێ دەکات کەیو چۆن جەستەمان بگۆڕین.

هەروەها ئێمە ئازادی کامڵمان هەیە کە یان لەجەستەماندایە (پێویستە وەکو ئامێرێك بۆ ئەوەی یارمەتی ئەوانی تر بدەین) یان ئەم ئازادی یە سەرچاوەکەی هۆشمانە کە دەمێنێتەوە لەلاشە وەهمی یەکەدا، بیربکەرەوەو بیهێنە پێش چاوی خۆت چەند خۆشە ئێمە کە ئەوەمان هەبێت. ئەمە خەو بینین نی یە بەڵکو ڕاستی یەکە.

- **چۆن بتوانین لاشە وەهمی یەکە ببینین؟**

هەردوو پەنجەی شایەتمانت (Index finger) بنووسێنە بەیەکەوە لەبەردەم باکگراوندێکی تاریکو بێ بریقە (ڕەش نا باشە)، پاشان سەیری نێوانو دەوروبەری پەنجەکانت بکەو سەرنج بدە کە ئەو بەشەی باکگراوندەکە کە نزیکە لەپەنجەکانتەوە ڕوونترو گەشتر دەبێت.

لەم کاتەدا کە تیشکێکی شینی بریقەدار دەبینیت بریتی یە لە بەشێکی تۆپەڵە ئەلکترۆنی یەکەی لاشە وەهمی یەکە.

بەنووساندنی هەردوو پەنجەکە بەیەکەوە نیشانەی داخستنی سوڕێکی ئەلکترۆنی یەو وا لەلاشە وەهمی یەکە دەکات زیاتر بینراو بێت.

شێوەی لاشە وەهمی یەکە بەنزیکەیی وەکو شێوەی جەستەمان وایە، هەندێك خەڵك لاشەیەکی وەهمی بریقەدارو زۆر بەهێزیان هەیەو لەوانەیە درێژ بێتەوەو 10 ملیمەتر پاش جەستەی بینرامان بکەوێت، بەڵام بەشێوەیەکی نمونەیی 2-4 مللیمەتر دادەنرێ بەتێکڕایی بۆ کەسێکی لەش ساغ لەسەر ئەم هەسارەیە.

وێنەی-4-لاشە وەهمی یەکە

"ئۆرای ڕاستەقینە"

ئۆرای ڕاستەقینەی چواردەورمان بەردەوام لەگۆڕاندایە هەروەکو گڕێك یان هەوایەکی گەرمو هەرگیز شێوەیەکی ڕێكوپێکی نییە.

هەرکەسێك شێوازی خۆیو تێکەڵەیەکی تایبەتی ڕەنگەکانی هەیە کە هەمیشە بوونی هەیە، بۆ نمونە شێوەو قەبارەی ئۆراو ناوەڕۆکی ڕەنگەکە جیاوازە بۆ هەر کەسێك بۆ نمونە ئۆرای کەسێکی نەخۆش جیاوازە لە ئۆرای چارسەرکەرێکی سروشتی

Natural healer و كەسێكی ڕوحی..... .

كاتێك كە تۆ ئۆرای ڕاستەقینەی خۆت تۆمار دەكەیت،دەتوانیت بیناسیتەوە لەنێوان سەدەها ئۆرای تردا هەروەكو چۆن پەنجە مۆر نەناسرێتەوە.

لەم كاتەداو لەسەر ئەم هەسارەیە تاكە تەكنیكێك كە بتوانێ هەموو بەشە بچوكەكانی لەرینەوەی ئۆراكەمان تۆمار بكات تەكنیكی كێرلینەن Kirlian Technology. هەرچەندە تیشكدانی جەستەیی تێبینی كراوە لەژێر چەند بارێكی تایبەتیدا لەلایەن نیكۆلا تێسلا لەكۆتایی سەدەی نۆزدەدا، تەكنیكی تۆمار كردنی وێنەكانی ئەم تیشكدانە پێشەنگی كراوە لەلایەن سیمیۆن كێرلیەن لەڕووسیا لەساڵی 1939.

كرداری كێرلیەن (Kirlian effect) ئەتوانین بەم شێوەیە ڕوون بكەینەوە:

كاتێك ئەتەوێت گوێبگری بۆ لەرەلەرێكی سروشتی وەكو زەنگێك، كاتێك ئەكێشی بەزەنگەكەدا لەیەك میللی چركەدا، ئەوا ئەتوانیت گوێگری بۆ ئاوازەكانی بۆ ماوەی چەند چركەیەك. ئەگەر تۆ نەكێشیت بە زەنگەكەداو پاشان گوێبگری ئەوا هەرگیز هیچ شتێك نابیستی چونكە لەرەلەرەكانی بەبێ وورووژاندن Excitation زۆر بچوكە.

كاتێكیش كە تۆ دەتەوێت لەرەلەری سروشتی دەوری لاشەت تۆمار بكەیت (بۆ نمونە ئۆرای سەرو وەنەوشەیی بینراو) ئەوا پێویستی بەهاندان یان وورووژاندن هەیە. ئەم وورووژاندنەشی ئەتوانرێت ئەنجام بدرێ بە دانانی ڤۆڵتیەی بەرزی ماوە كورت (میللی چركە) بۆ لاشەمان‌و تۆمار كردنی شەپۆلە سەرو بنەوشەیی یەكەی‌و وەڵامە بینراوەكانی بۆ چەند میللی چركەیەك یان چەند چركەیەك.

سەرنج بدە كە چۆن لاشەمان كارەبایەكی بەهێز دروست دەكات‌و پاشانیش بەدەست لێدان لەتەنێكی سەر زەوی بەشێوەیەكی سروشتی یانە خاڵی دەبێتەوە. ئەم كارەبایە لەڕاستیدا بەشێكە لەئۆراكەمان.

پرۆفیسۆر كۆنستانتین كۆرۆتكۆڤ كەیەكێكە لەپێشەنگە جیهانی یەكانی ئۆرا، ساڵانێكی زۆر سەر قاڵی توژینەوەیە لەم بوارەدا. ئەم پرۆفیسۆرە ئەڵێت بچوكترین وورووژاندن ئەتوانێت وەڵامی لەرەلەری ئۆرای لەشمان داین بكات. ئەم تەكنیكە ئەتوانێت ئۆرای هەموو بەشەكانی لاشەت (بەتایبەتی چەنجەكان) بەچاوی خۆت ببینیت.

هەتا ئێستاش ئامێرەكانی كێرلیەن سنوردار كراوە بۆ گرتنی وێنەی ئۆرای دەوروبەری سەری چەنجەكانی هەردوو دەستەكان ئەمەش بۆ هۆكاری سەلامەتی یە بەهۆی ڤۆڵتیەی بەرزەوە.

پێشكەوتووترین ئامێرەكان كە گەشەی پێدراوە لە ست پیترس بێرگ Sit peters burg لە ڕووسیا لەلایەن پرۆفیسۆر كۆرۆ تكۆڤ و تیمەكەیەوە لەساڵی 1996 كە زنجیرەیەك كۆمپیتەری كۆنترۆڵكراو CCD یان بەكارهێنا.

هیچ ئامێرێكی كێرلیەنی نییە كە بتوانێ ڕەنگە ڕاستەقینەكانی ئۆرا تۆمار بكات تەنانەت ئەگەر فیلمی ڕەنگەكانیش بەكاربهێنرێت ئەمەش لەبەرئەوەی كە فیلمی سێ ڕەنگەكە (سورو شین‌و سەوز) ناتوانن زانیاری شەبەنگی ڕووناكی تۆمار بكەن. لەم كاتەدا كامێرای كێرلیەن ئەتوانێت تەنها دابەش بوونی چڕی ئۆراكە تۆمار بكات.

ئۆرای كێرلیەن ئەتوانێت خزمەت بكات وەكو ئامێرێكی ناسینەوەی Diagnosis پزیشكی گشتگیرو زۆر بەهێز بۆ ناساندنی پشێوی یەكانی لاشەو ناخمان بۆ ماوەیەكی درێژ پێش ئەوەی هیچ نیشانەیەكی جەستەیی دەربكەوێ. لەبەرئەوە بەكارهێنانی ناسەرەوەكانی كێرلیەن Kirlian Diagnosis لەوانەیە بتوانین هەوڵی خۆپاراستن‌و ڕێگری بدەین لەبەردەم نەخۆشی یەكان وەك لەوەی چاوەڕێ بكەین هەتاوەكو نەشتەرگەری‌و چارەسەری كت‌وپڕ پێویست بێت.

پرۆفیسۆر كۆرۆتكۆڤ بۆ زیاتر لە 20 ساڵ لێكۆڵینەوەی كردووە لەسەر ڕووە زانیاری بەخشەكانی تیشكە وورووژێنراوە دەرچووەكانەوەی دەوری لەشمان‌و هەستەكانی تر.

ئەم پرۆفیسۆرە ئەوەی دۆزی یەوە، بۆ ئەوەی بتوانین زانیاری پوخت‌و بەكەڵك بەدەست بهێنین لەم تیشكە وورووژێنراوانەوە

پێویست بوو ئامێرێکی گونجاو دروست بکەین بەتایبەتی بۆ کەم کردنەوەی کاریگەری ڕووناکی دەوروبەرو ڕادەی شێ، ئەم پرۆفیسۆرە کامێرایەکی نیمچە گەیەنەری بەکارهێنا بۆ تۆمار کردنی وێنەکان (Images)و گونجاو بێت لەگەڵ پرۆسەی وورووژاندنی تیشکە دەرچووەکان.

لەساڵی 1996 پرۆفیسۆر کۆرۆتکۆڤ گەشەی بەئامێرەکە دا بۆ وورووژاندنو تۆمار کردنو پێش کەش کردنی وێنە ئەلکترۆفۆتۆنیەکانو ناوی لێ نا

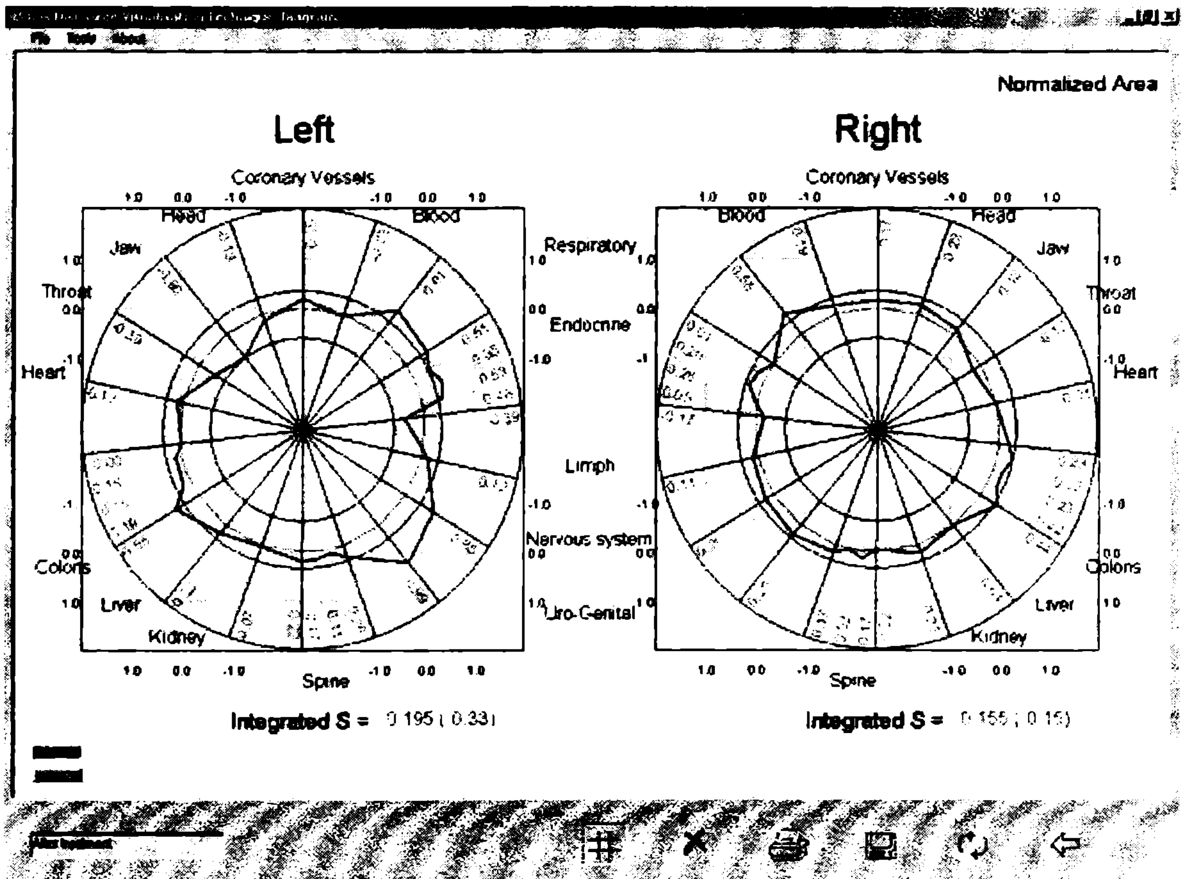
(Gas Discharge Visualization)

کۆرۆتکۆڤ جەختی کردەوە لەسەر ئەوە کە دابەش بوونی چڕو پڕی تیشکە ئەلکترۆفۆتۆنیکە هاندراوەکانی دەوری سەری پەنجەکان زانیاری گشتگیرو سەرسوڕهێنەرو سودبەخشو پەیوەست بوو بەلاشەوەی تێدایە لەبارەی بارودۆخی مرۆڤەوە لەڕووی فیسۆلۆجیو سایکۆلۆجی یەوە.

ئەم ئامێرەش بەکاردەهێنرێت بۆ ناسینەوەی نەخۆشیو لەساڵی 1999 لە ڕووسیا ڕەزامەندی لەسەر دراوە لەلایەن دەزگا تەندروستی یەکانەوە بۆ بەکارهێنانی کلینیکی گشتی بەبێ هیچ ڕێگریەك.

سیستەمی ناسەرەوەی پشت دەبەستێت لەسەر هاندان (Stimulating)و تۆمارکردنی تیشکە ئەلکترۆفۆتۆنیکەکانی دەوری هەر سەری پەنجەیەکی دەستمان هەیەکەیان لەکاتێکداو لەماوەیەکی کورتی 40 میللی چرکەدا.

بەبەکارهێنانی هێڵکاری سەلمێنراوی کلینیکی (وێنەکە-5-)، ئەتوانین ئەوە دیاری بکەین کە لە لەشدا ڕوودەداتو وەشوێنی ڕوودانەکەش بەپشکنینی سێکتەری دیاری کراوی تیشکە ئەلکترۆفۆتۆنیکەکە.



وێنەی -5-هێڵکاری ئۆرای دەوری پەنجەو دیاریکردنی بەشەکانی لەش

گەشەپێدانی ئاستی زیرەکی لەمنداڵدا

نوسینی: هێرۆ کەمال
کۆلێژی زانستە مرۆڤایەتییەکان

ئەگەر دەتەوێت تواناکانی منداڵو ئاستی زیرەکیان گەشە ‌ـی بدەیت ئەوا چەند ڕێگایەك هەیە کە یارمەتیدەرە بۆ ئەو ‌ـە. گرنگترین ئەو ڕێگایانەش ئەمانەن:

1 یاریکردن.
2 چیرۆكو کتێبی خەیاڵیو زانستی.
3 نیگارکێشانو هونەر.
4 شانۆگەری منداڵان.
5 چالاکییە هەمەجۆرەکانی ناو قوتابخانە.
6 ئارەزوو چالاکی خۆشنوسینەکان.
7 خوێندنەوەی کتێبو ڕۆژنامەو گۆڤاری منداڵان.
8 جوڵانی جەستەو وەرزشو پەروەردەی جەستەیی.

1/ یاریکردن: یاریکردن هۆکارێکە وا لەمنداڵ دەکات تواناکانی داهێنان گەشە پێ بدات بۆ نمونە یارییەکانی (گەشەپێدانی خەیالو بیرو چرکەرەوەی بەئاگابوون، دۆزینەوەی چارەسەرو لەبری دانان لەبارودۆخە گۆڕدراوە جیاجیاکاندا)، کە یارمەتیدەرن بۆ گەشەپێدانی ئاستی زیرەکی منداڵ، وەکو ئاشکرایە کە ئەو منداڵانەی ئارەزووی یاری کردنیان هەیە هەمیشە لەئاستێکی بەرزی سەرکەوتوودا دەبینرێتو خاوەن کەسێتی‌یەکی بەرزو زیرەكو بەتوانان لەزمانەوانینو قسەکردندا لەنێو کۆمەڵدا دیارن.

بۆیە پێویستە دایكو باوك ڕۆڵی سەرەکیان هەبێت لەئامادەکردنی یاری بۆ منداڵەکانیان تاوەکو ئارەزووی دەرونیو کۆمەڵایەتی منداڵەکانیان تێر بکەن هەروەها پێویستە هاوبەش بکەن لەگەڵیاندا بەپێی توانا تاوەکو گەشە

بەتوانا ئەقڵیەکانی بدەن هەروەها پێویستە رەچاوی جۆری یاریو ئاستی تەمەنی منداڵەکە بکەن پاشان ئەو یاریانەیان بۆ ئامادە بکەن.

2/ چیرۆكو كتێبی خەیاڵی زانستی:

وەکو ئاشکرایە کە چیرۆكو کتێبی زانستی گەشە بەتوانا ئەقڵیەکانی منداڵ ئەداتو دەوڵەمەندی دەکاتو بیرکردنەوەی زانستی لەلای منداڵ ئامادەیە کە بۆ زیرەکیو داهێنانو گەشەکردن.

هەروەها پێویستە دایكو باوك هانی منداڵەکانیان بدەن بۆ بیرکردنەوەی زانستیو ئەزموونو تاقیکردنەوەی زانستی ئەنجام بدەن ئەمەش لەرێگای خوێندنەوەی کتێبی زانستی تاوەکو بیرکردنەوەی راست وەربگرێت هەروەها کتێبە زانستییەکان بۆ منداڵ رۆڵێکی گرنگیان هەیە بۆ گەشەپێدانی زیرەکی لەمنداڵدا بەمەرجێك ئەو کتێبانە:

1- پێویستە بابەتی زانستییەکانیان بەشێوەیەکی باش پێشکەش کرابێت.

2- پێویستە بەوێنەی رەنگاورەنگو دەرهێنانی هونەری باش بێتو شێوازی ئەدەبی پێوەدیاربێت.

3- پێویستە لەگەڵ ئاستی تەمەنی منداڵدا بگونجێت.

هەروەها دەربارەی خەیاڵکردنەوە لەلای منداڵ زۆر گرنگە، چونکە بەردەوام لەگەڵیدایە لەخەسڵەتەکانی منداڵیش خەیاڵو خەیاڵکردنەوەی چڕە، بۆیە پەروەردەکردنی خەیاڵی منداڵی بایەخێکی پەروەردەی گرنگی هەیە لەرێی گێڕانەوەی چیرۆك بەمەرجێك کە ناوەڕۆکی چیرۆکەکە بابەتیو رەوشتی ئیجابی تێدا بێتو چیرۆکەکە ماناکەی ئاسان دێتو بیری منداڵ بووروژێنێت هەروەها سەرەڕای چیرۆکی زانستی کە دەبێتە هۆی گەشەپێدانی خەیاڵ لەلای منداڵ لەوانەیە ببێتە هۆی داهێنان بۆ دوارۆژ.

3/ نیگارکێشانو هونەر:

نیگارکێشان یارمەتیدەرە بۆ گەشەکردنی زیرەکی لای منداڵ ئەویش لەرێگای تێرکردنی ئارەزووەکانیو گەشەپێدانی لەمنداڵدا، ئەو وێنەیەی کە منداڵ لەقۆناغەکانی جیاجیاکانی تەمەنی دەیکێشێت ئەوا قۆناغی گەشەی ئەقڵی ئەو منداڵە نیشان دەدات، بەڵام کاتێك کە منداڵ وێنەی سروشتی واتە واقع دەکێشێت ئەوا لەپێناوی نیشاندانو گەیاندنە بەگەورەکان وەکو ئەوەی بیەوێت شت بەگەورەکان بڵێت لەرێگای وێنەکەیەوەو هەر لەرێگای نیگارو وێنەکانی منداڵەوە دەتوانین لەناخی دەروونی منداڵەکە تێبگەین ئەمەش بەپێی قۆناغەکانی تەمەنی دەگۆڕێتو جیاوازی هەیەو نیگارکێشان گرنگی ئەدات بەئاستی زیرەكو هاندەرە بۆ گەشەپێدانی.

4/ شانۆگەری منداڵان:

شانۆگەری هۆکارێکە بۆ گەشەپێدانی زیرەکی لەلای منداڵ، چونکە کاتێك کە منداڵ سەیری شانۆگەریەك دەکات ئەوا ئەو منداڵە رۆڵی گوێگرتن تەماشاکردنە، لەچیرۆك رووداوەکانی بەسەرهاتەکانی ئەو شانۆگەرییە، هەروەها توانای بۆ بیرکردنەوە گەشەی پێ ئەدات، چونکە زمان رۆڵ دەبینێو زمان کە هۆکاری پەیوەندیکردنەو توانای هەیە لە شێوازی بیرکردنەوە دەوڵەمەند بکات تارادەیەکی زۆر جۆراوجۆر، ئەم شێوازەش بەخوێندنەوە زیاد پەرەدەستێنێتو جۆراوجۆر دەبێتو وردیو درشتی پێوەدیار دەبێت لەمەشەوە کە شانۆ توانای گەشەپێدانی زمانو دواتر گەشەپێدانی زیرەکی هەیەو هەر زمانێك هاوکاری منداڵ دەکات کە یاریکردنی خەیاڵی لەلا گرنگ بێتو ئەو منداڵانەی کە بەشداری لەشانۆییەکانی قوتابخانە دەکەن ئەوا پلەیەکی بەرز لەزیرەکیو زمانەوانیو گونجانی کۆمەڵایەتی بەدەست دەهێنن، کەواتە دەتوانین بڵێین کە شانۆگەری رۆڵیش لەپێکهاتنی کەسێتی منداڵ دەبینێت، لە ئەوەی بەیەکێك لەهۆکارەکانی پەیوەندیکردن دادەنرێت کە کاریگەری لەسەربۆچوونی منداڵ ئارەزوو و کەسێتی هە کەواتە لەدوا ئەنجامدا دەڵێین شانۆگەریەکان رۆڵی گرنگی هەیە لەگەشەپێدانی زیرەکی لەمنداڵدا.

5/ چالاکی هەمەجۆرەکانی ناو قوتابخانە:

چالاکییەکانی قوتابخانە بەهەموو جۆرێکییە بەبەشێکی گرنگ لەپرۆگرامی خوێندنداو قوتابخانەی نوێ چالاکییەکانی قوتابخانە دادەنرێت لەپێکهێنانی بیرکردنەوەیو نەریتو شارەزاییو شێوازەکانی بیرکردنەوە پێویست بۆ بەردەوامی لەخوێندنداو ئەو کەسانەی کە بەشداری لەچالاکیدا دەکەین هەمیشە کەسێکی بەتوانا توانای داهێنانی ئەکادیمیان هەیە، لەهەمان کاتدا کەسێکی زۆر ئیجابی لێ دەردەچێت، کەواتە دەتوانین بڵێین چالاکی بەشداری دەکات لەزیرەکی بەرزدا، ئەمەش بابەتێک

ـوێندنی جیاواز نیە لەبابەتەکانی خوێندن، بەڵکو ئەو
ـجێتە سەرجەم بابەتەکانی خوێندنەوە، بەمانا فراوانەکەی
چالاکی دەرەوەی پۆل) ئەمانە رەنگدانەوەی چەمکی
ـرۆگرام و تەواوی ژیانی قوتابخانەن بۆ ئەنجامدانی گەشەی
ـەردەوامی قوتابی و تەواو هاوسەنگ بوونی لەرووی گەشەی
ـەروەردەییەوە، چالاکیەکان یەکێکن لەرەگەزە گرنگەکان بۆ
ـنیاتنانی کەسێتی منداڵ.

6 ئارەزوو چالاکی خۆش نوسینەکان:

ئەم چالاکی و ئارەزووە بەباشترین بەرهەم هێنان دادەنرێت
ـ منداڵ بەتایبەتی لەکاتی بێ ئیشیدا ئەمانەش دەبنە هۆی
ـرگەری لەسەر گەشەپێدان و پێشکەوتنی کەسێتی منداڵ،
ـمان کاتدا دادەنرێت بەهۆیەك بۆ حەواندنەوەو رابواردن و
ـرنەوەی هێزو توانا لەگەڵ گەشەپێدان بەکەسێتی منداڵ
ـێوەیەکی تەواو هاوسەنگ.



جا ئەو ئارەزوو
چـالاکیانە هەمەجۆرین
ـکو (نوسینی
ـۆنراوەن کاری
ـەری و وێژەیی و
ـستی) کە ئەمانەن
ـە هۆی دەرخستنی
ـرەزووی منداڵ و
ـەپێدانی توانا و
ـرکردنی حەزو
ـروو و لەمنداڵدا.

جا ئەو ئارەزوو
چالاکیانە بەتاك بێ
ـ کۆمەڵ کەوا
ـال دەکات بەکە؟؟؟؟ بیربکەنەوە هاوکاری یەکتر بکەن بۆ
ـدانی ئەمەش خۆی لەخۆیدا هۆکارێکی بۆ
ـستنەوەی شارەزایی و گەشەپێدانی بیرکردنەوەی
ـمکی و دەبێتە هۆی دەرکەوتنی بەهرەی ونبووەکان
ـرونی منداڵدا.

7 خوێندنەوەی کتێب و رۆژنامەو گۆڤاری منداڵان:

وەکو ئاشکرایە کتێب گەشە بەزیرەکی منداڵ دەدات و
ـکارێکە بۆ ئاشنابوونی منداڵ بەو ژینگەیی چوار دەوری کە
تیایدا دەژی و توانای داهێنان و بیرکردنەوە لەمنداڵدا بەهێز
دەکات و دەرگایەکە بۆ ئاشنابوون بەزانستی و زانیاری و
گەشە بەئارەزووی منداڵ دەدات بۆ ئەو شوێنانەی کە بیری لێ
دەکاتەوەو هەستی تەنیایی و دوورەپەرێزی لەمنداڵدا
دوردەخاتەوەو خوێندنەوە وەکو هاوڕێ وایە بۆ منداڵ،
پێویستە دایك و باوك بزانن کە منداڵ چۆن دەخوێنێتەوەو
چی دەخوێنێتەوەو دەبێت دەست بکەن بەچاندنی
خۆشەویستی خوێندن و ئارەزووکردن و هەوڵدان بۆ
خوێندنەوەو هاندەر بن بۆ منداڵ کە بخوێنێتەوە.

مەبەستمان لەخوێندنەوە بۆ منداڵان ئەوەیە کە لەدوارۆژدا
بیانکەینە بیرو زاناو لێکۆڵەرەو داهێنەر بەجۆرێك کە خودی
خۆیان بەدوای راستیدا بگەڕێن.

8/ جوڵانەوەی جەستەو وەرزش پەروەردەی:

راهێنانی جەستەو
وەرزش زۆر گرنگە بۆ
گەشەپێدانی زیرەکی منداڵ
بەتایبەتی ئەگەر یەکێك
بێت لەچالاکیەکان
قوتابخانەو زۆر گرنگە بۆ
ژیانی منداڵ لەبەر ئەوەی
کە تەمەڵی و خاوخلیچکی
ناهێڵێت لەئەقڵداو
جەستەی مرۆڤ بەرەو
گەشەکردن دەبات و
پیادەکردنی وەرزش
لەکاتی بێ ئیشیدا
لەگرنگترین ئەو هۆکارانەیە
کە کار دەکات بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی هونەری و جەستەی
منداڵ بەمەش کە لەش ولارێکی رێك و باش بەدەست
دەهێنێ و بەختیاری و خۆشگوزەرانی بۆ بەدیدەهێنێت،
لەلایەنی زانستیشەوە چالاکی جەستەیی هاوکاری منداڵ
دەکات لەسەر هاوسەنگی تەواو بەردەوامی و هەستکردن
بەلێپرسراوێتی و ئازایەتی و بەرەوپێشچوونی و هاوکاری، ئەم
خەسڵەتە گرنگانەش هاوکاری منداڵ دەکەن بۆ سەرکەوتنی
لەژیانی خوێندن و ژیانی پراکتیکی رۆژانەیدا.

چاوخشاندنێکی خێرا بەسەر هۆکارەکانی دەرنەچوونی خوێندکاردا

پەرچڤەی: ئەمیرە محەمەد

بەڕێوەبەری گشتی خوێندنی گشتی / وەزارەتی پەروەردە

ئەزانین کە خوێندن و قوتابخانە بۆ نەوجەوانان و گەنجان وەك جۆرێك لە کار ئەژمێردرێت. ئەم باسە پەیوەند دارە بە ژیانی داهاتوویانەوەو زۆر گرنگە بەلایانەوە، لە لایەکەوە شێوازی ژیانی جەنجاڵی ئەمڕۆکە، داخوازیە زۆرەکانیان بۆ گەشەی فکری و کۆمەلایەتی و تەندروستی و دەروونی و لەلایەکی ترەوە پەیوەندی و پشت بەستنی منداڵ، نەوجەوانان و گەنج بەماڵ,باوك,دایك,خوشکان و برایان، پێگەی خوێندن و مامۆستاو فەرمانبەرانی قوتابخانە, کەس و کار, هاوڕێیان, هاوتەمەنان و هەموو ئەو کەسانەی کە هەریەك بە جۆرێك لەگەڵیان پەیوەنددارن, ئەبنە هۆی ئازاردانیان, یان شادمان کردنیان.

بەسەرنج دان لەوەی ئەوانە لەهەریەك لە ڕووبەڕووبەنەوەو پەیوەندی‌یەیان لەگەڵ لەبەرچاوگرتنی سنورو چەمکی تایبەتی کە لەزەین و ئەندێشەیان دا هەیە بەرامبەریان لە هەمویان ئەگەن و تێئەگەن سەرەنجام یان ... کامەران و خۆشحاڵ دەبن, یان نیگەران و پەرێشان دە... .کەواتە پێویستە رەفتارمان لەگەڵیان دا بە شێوەیەك بێت ک... دڵی ناسکیان نەرەنجێنین و یان ئەوەندە هەنگاو بێنین ... پەروەردە کردن و بەهێزکردنی لایەنی جەستەیی و دەروونی... تا بەهیچ شنەیەك نەلەرزن و لەهیچ کێشەیەك هەراسان... گرفتار نەبن و لەهەر شکستێکی مەیدانی ژیان دا رانەکە... هاوکات سیستمی فێرکردن و پەروەردەکردن، دایك و باو... قوتابخانەو بەرپرسانی ولاتیش پێویستە بەرنامەی بەربلا...

ـ بەشێوەیەك پیادە بكەن كە باس لە هەموو هۆكارو
مكتەرێك بكات كە ئەبنە هۆی كەوتنی قوتابیان،بۆیە
مەروەكو وتمان مال، قوتابخانەو كۆمەڵگە، هەریەكەی بە
ڕگەیەكو لە سنووری كاری خۆیدا كاریگەرێتی لەسەر
ەرنەچوونی قوتابی هەیە.

نێستا بابزانین هۆكارو فاكتەری دەرنەچوونی قوتابی چیە؟

1- نەبوونی پەیوەندی پێویست لە نێوان ئەندامانی خێزان دا:

بێ‌تاقەتی دایك و باوك و نەبوونی پەیوەندی پێویست لە
ێوان ئەندامانی خێزان،
ێكچوونی شیرازەی خێزانو
ـ لەبەریەك هەڵوەشانەوەی،
ەونی پەیوەندی ساردو سڕی
ئومال، هەریەك لەمانە
هۆكارێكە بۆ بێ‌تاقەتیو
ێشان بێزاری منالو
ەوجەوان لە دەرسو
وتابخانەو سەرەنجام
ەرنەچوونیان.



2- ئاژاوەی ناومالو نەداری خێزان:

كێشەی ئاژاوەی ناومال، گەنجانو منالأن نیگەرانو
ێ‌تاقەت ئەكات، نزمی باری ئابووریو نەبوونی هەماهەنگی
ێوان ئەندامانی خێزانیش زەینی منالەكە پەیێشان ئەكاتو
ـی لێ ئەكات بۆ داین كردنی بژێوی ژیانی واز لە خوێندن
ێنێت.

3- دەمە قالەی نێوان دایكو باوك:

شەڕو شۆڕی دایكو باوك بە هیچ جۆرێك لە مندالأنو
شاردراوە نیەو فشارێكی سەخت ئەخاتە سەر
ەروونیان.بەتایبەتی كاریگەرێتی خێرای بۆ سەر منالأن
هیەو لەوە ئەترسن كە پشتو پەناكەیان لە دەست بدەن،
هەندێ جار ئەوەندە ئەترسن , زمانیان لال, هەستیان بەربلاو،
ێەو گۆشەگیرو نیگەران ئەبن. هەندێكیان بە درێژایی ڕۆژو
شەو لە بیری خێزاندان فریای كارو ئەركی قوتابخانە ناكەون .

4- جیابوونەوەی دایك و باوك:

جیابوونەوەی دایكو باوك كێشەیەكی زۆر گەورە بۆ منالأن
و نەوجەوانان دروست ئەكات , بە تایبەتی منالأن تا تەمەنی
(5) سالی وایان لێدێت لە گەنجیو گەورەبوونیشیان دا
نەتوانن سۆزی سروشتی‌یان هەبێتو لەگەڵ دەوروبەردا
بگونجێنو گەشەی سۆزداریو عەقلیو كۆمەلایەتیان ئاڕێك
ئەبێتو زووربەشیان واز لە خوێندن دێنن.

5- لەدەست دانی دایك و باوك:

مردنو یان لەدەست دانی هەیەك لە دایك و باوكیش وەك
جیابوونەوەی دایكو باوك،
منالو نەوجەوانان نیگەران
ئەكات. نەبوونی دایك لای
زۆربەی منالأنو نەوجەوانان
بەرگەگر نی‌یە، زۆرجار هێندە
پەرێشان ئەبن لەمال هەلدێن،
بەهەرحال كاریگەرێتیشی
لەسەر كەوتنی ئەم جۆرە
منالأنە زۆر زۆرە، مەگەر لەم
كاتانەدا باوك یان دایك لەگەل
نەنكو باپیردا یان هەریەكە بەتەنیایی جێگەی دایك یان
باوكی مردوو پڕكەنەوەو ئارامیان بكەنەوە.

6- جیابوونەوە لەدایكو باوكو ژیان لەگەل كەس‌وكاردا:

گەورەترین كێشەو بەئازارترین ڕووداو بۆ هەر منالو
نەوجەوانێك جیابوونەوەیانە لە دایكو باوكو ناچاركردنیان
بە ژیان لەگەل كەسو كاریان دا كێشەی دەرونی و
سۆزداریو پەروەردەیی‌یان بۆ دروست ئەكات وەزۆر جار
ئەبێتە هۆی دەرنەچوونیان.

7- هەست بە بەرپرسیارێتی نەكردنی دایكو باوك:

هەست بە بەرپرسیارێتی نەكردنی دایك و باوك و
بێ‌سەروبەرێتی كارەكانیان ئەبێتە هۆی كەمتەرخەمی‌یان
لەپەروەردەكردنی منالەكانو ئەوانە بەبێ‌ناسینی ئەركو
سنوری چاوەڕوانی لێكردنی خۆیان لەمال, قوتابخانەو
كۆمەڵگە، كەسانی بێ‌هەست بە بەرپرسیارێتیو بێ‌بەندو بارو
ئەرك نەناس لەهەموو ڕوویەكەوە باردێنن كە فێربوونی

زانستو هونەرو بە هەند وەرنەگرنو بە زوویی واز لە خوێندن بهێننو لەرێی راست لابدەن.

8- نەخوێندەواری دایكو باوك:

ئامار نیشانی ئەدات لەو ماڵانەی كە دایكو باوك نەخوێندەوارن منداڵەكانیشیان كەمتر گرنگی بەخوێندن ئەدەنو زیاتر لە خوێندن رائەكەنو یان لەوانەكانیان دا ئەكەون، هەمان ئامار روونی ئەكاتەوە، هەر ئێستا لە كوردستاندا 428545 نەخوێندەوار هەیە كە 53158یان لە 10-15ساڵنو 281927یان ژننو 14618یان پیاوو.... هتد.

ئاواتە خوازین كە هەموو ئەندامانی خێزان خوێندەواربن.

9- هەژاری كەلتوری خێزانو مەحروم بوونە كۆمەڵایەتی یەكان:

هەژاری كەلتوری خێزانو هەندێ لە باوەڕو رێنمایی كۆمەڵایەتی ئەبێتە هۆی ئەوەی بەشێكی زۆری منداڵان هان نەدرێن بۆ بەردەوام بوون لەسەر خوێندنو یان خوێندن تەنها تایبەت بەكوڕان بزاننو كچان بەگشتی لەفێربوون مەحروم بكەنو یان كاری ژنانە ئەنجام بدەن، لەكاتێكدا كە تواناو ئارەزوو لێهاتووییشیان هەبێت. هەموو ئەم بارودۆخو هەلومەرجی دەوروبەرو كۆمەڵایەتی یە كە بەهەر شێوەیەك لەزەینو بیری منداڵانی ئەم جۆرە خێزانانەدا جێگیر ئەبێتو ئەبێتە هۆی دەرنەچوونیان.

10- ناڵەباری باری ئابووریی كۆمەڵ:

ئابووری لاوازو ناڵەباریی باری ئابووری كۆمەڵگە، زۆربەی خێزانەكان روبەڕووی كێشەی مادیو گوزەران ئەكاتەوەو كاریگەرێتی خراپی ئەبێت لەسەر هەموو ئەندامانی خێزان كەهیچ یەكێك لەوانە لەدەرئەنجامە خراپەكانی بێبەش نابێت بەتایبەتی منداڵانی خێزان كە چ لەرووی جەستەیی و چ لە رووی دەروونی یەوە سەختترین زیانیان بەرئەكەوێتو هەندێجاریش بەهۆی بەد خۆراكی یەوە تووشی فشاری دەروونی ئەبن، جگە لەتووش بوونیان بە نەخۆشی جەستەییو دەروونی بەهۆی نەبوونی توانای داراییو دابین كردنی خەرجیی خوێندنی سەرەتاییو ئامادەییو زانكۆییو ناچارئەبن واز لە خوێندن بهێنن.

11- شكاندنەوەی قوتابی لەرۆژی یەكەمی چوونە قوتابخانەی:

هەندێك منداڵ لەیەكەم رۆژی دەست كردنی بە خوێندن بەهۆی هەڵسوكەوتی نامەسئولانەو هەڵەی ئامێزی مامۆستایانو كاربەدەستانی قوتابخانەو یا بەهۆی ئەو سەخت گیریو داواكاری یە نابەجێیانەیان وا لەقوتابی ئەكەن لە خوێندن سارد ببنەوە. لەبەر ئەوەی رەفتاری بەڕێوەبەرو مامۆستایان لە هەموو مانگەكانی ساڵی یەكەمی قوتابخانە گرنگی یەكی زۆری هەیە، هەر بۆیە پێشنیار ئەكرێت كە بەلایەنی كەمەوە (2)رۆژ پێش دەست پێكردنی خوێندن ئەو منداڵانە لەگەڵ دایكو باوكیان دا بچنە قوتابخانەو لەگەڵ هاوپۆلو مامۆستاو پێگەی قوتابخانەدا ئاشنایەتی پەیدابكەنو زۆرترین كاتی رۆژەكە بەیاری كردن بەسەربەرن تاترسەكەیان لە چوونە قوتابخانە برەوێتەوەو لەگەڵ ئەو كەسە نەناسراوانەدا ئاشنایەتی پەیدابكەن.

12- كەم تەرخەمی دایكو باوك لە كاری خوێندنی منداڵان و نەوجەوانان:

گرنگی نەدانی دایكو باوك بەئەركو وەزیفەی منداڵەكانیانو چۆنیەتی چالاكیەكانی خوێندنی نەوجەوانان وردنەبوونەوەیان لەهاتووچۆی منداڵەكانیان لە نێوان ماڵ قوتابخانەو بێئاگاییان لە بابەتی وانە كانی خوێندن رۆژەكانی تاقیكردنەوەی منداڵەكانیان، بەتایبەت بێئاگایی لەوەی كەلە چ پۆلێكدان یان لە چ قوتابخانەو ناوەندی دواناوەندی یەك دان، هەموو ئەمانە ئەتوانن ببنە هۆكاری ساردبوونەوەو دەرنەچوونی منداڵەكان.

13- ئافەرینو ئاگاداركردنەوە بە پێی پێویست:

منداڵو نەوجەوان كە بۆ كاری خوێندن لەلایەن دایك باوكو دەوروبەرەوە دەست خۆشی، یان رەخنەی لێنەگ ئیتر هیچ هاندەرێكی نابێت بۆ بەردەوام بوونی لەسە خوێندنو بەزوویی لە خوێندن سارد ئەبێتەوەو بێتاقە ئەبێتو دەرنەچوونی لەخوێندن مسۆگەر ئەكات.

14- كەمی ئیمكاناتی خوێندن:

هەندێك جار لە قەزایەك دا یان لەشارێكدا بەهۆی نەبوو خوێندنگەیەك ئەگەری بێ توانایی خوێندكار دێنێتە ئا لەبەردەوام بوون لەسەر خوێندن بۆیە ناچار دەبێت لەبەر م هۆكارێك واز لەخوێندن بهێنێت.

15- کارکردنی لەرادەبەدەری دایك و باوك لە دەرەوەی ماڵ:

کارو سەرقاڵی زیادی دایك و باوك بەتایبەت باوك و سنوێتی کاری ڕۆژانەیان و درەنگ گەڕانەوەیان بۆ ماڵەوە حێتە هۆی ئەوەی کە لەرووی پەروەردەی سۆزدارییەوە ێشە بۆ منداڵەکانی دروست بکات و وا لەمناڵەکانیش دەکات ـە کەمتر هەست بە لێپرسینەوە بکەن و وردە وردە کەمتر ڕگی بە خوێندن ئەدەن، کەهەموو ئەمانە ئەبێتە هۆی ـرنەچوونیان.

16- سەردانی نەکردنی دایك و باوك بۆ قوتابخانە و بەشداری ـکردنیان لە کۆبوونەوەی ئەنجومەنی باوکان و دایکان:

دایك و باوکی هەر منداڵێك پێویستە جارجارێك سەردانی ـتابخانەی منداڵەکانیان بکەن و لەبارودۆخی خوێندن و ـتارو ئەخلاقی منداڵەکانیان ـە بەرپرسان و مامۆستایانی ـرسن، ئەم جۆرە هاتوچۆیە ـنکە ناچار ئەکات زیاتر ـرگی بەخوێندن بدات و ـایەکی ترەوە ـمامۆستایانیش هان ئەدات ـتر خۆیان ماندوو بکەن بۆ ـرکردن و پەروەردەکردنی ـناڵ.

ـە تەجروبە دەرکەوتووە ئەو جۆرە منداڵانەی کەباوك و ـکیان لێیان ئەپرسنەوەو سەردانی قوتابخانەکانیان ئەکەن ـەشەیەکی بەرچاویان کردووە لە قۆناغەکانی خوێندن دا.

17- پێویستیی کۆنتڕۆڵ کردنی چۆنیەتی کات بەسەر بردنی ـداڵان و نەوجەوانان:

ـایك و باوك ئەرکیانە بە پێی پێویست و پێگەو توانای ـۆیان بەرامبەر خواستی تەمەنی منداڵەکانیان بەرنامە بۆ ـکردنەوەی کاتی بێکارییان ڕێك بخەن تامنداڵ لەسستی و ـێقەتی و سەرگەردانی ڕزگاربکەن. پێویستە فێرکرێن کە ـێ کات بەسەر بردن و گەڕان و سەیران کاری موسبەت و ـنەریش ئەنجام بدەن. سەرەتای کار پێویستە بەهاوکاری ـک و باوك ئەنجام بدەن و ئەو کاتە خۆیان دەرك بە گرنگی و ـێژ لێوەرگرتنی کارەکەیان ئەکەن و دواتر کارکردن و ـوداچوونی کار ئەبێتە خولیای خۆیان.

بەهەرحاڵ ئەگەرچی گەڕان و یاری و سەرگەرمی بۆ منداڵان پێویستە بەڵام لەهەمان کات دا دەبێت ئاگاداری هاتوچۆو هەڵس وکەتیان بکرێت و بخرێنە ژێر چاودێرییەوە تابەهۆی بێبەرنامەیییەوە کاتی بێکارییان بەپیاسەکردنی بێ هودەو دۆزینەوەی هاوڕێی خراپ بەسەر نەبەن چونکە ئەو کارە بەڵایەکی گەورەیە بۆ گەنجان، پڕکردنەوەی کاتی بێکاری منداڵان بە کاری سوود بەخش، دەوای زۆرێك لەمەسەلە نالەبارەکانی ژیانە.

18- گۆڕینی شار و قوتابخانەی منداڵ لە ساڵی خوێندن دا:

هەندێك جار بە هۆی کاری دایك و باوکەوە لەنیوەی ساڵدا منداڵەکان لەگەڵ خێزانەکەیان دا لەشارێکەوە ئەگوێزرێنەوە بۆ شارێکی ترو لەقوتابخانەیەکی تردا ناویان تۆمار ئەکرێت. بەگشتی ئەم شوێن گۆڕکێیەو چوونە پێگەیەکی نوێ و بینینی مامۆستاو هاوپۆلانی نوێ، ئەبێتە هۆی ناڕەحەت بوونی منداڵ و نیگەران کردنیان و هەندێك جار ئەبێتە هۆکارێك بۆ کەوتنیان هەروەها ئەو منداڵانەی کە لە گەڕەکێکەوە ئەگوێزنەوە بۆ گەڕەکێکی تر، منداڵیش ناچار ئەبێت بگوێزێتەوە قوتابخانەیەکی ترو هەمان دەرەنجامی خراپی ئەبێت لەسەر شێوازی خوێندنی منداڵەکە.



19- ناچار کردنی منداڵ بە چوونە بەشێکی خوێندنەوە بەبێ ئارەزووی خۆی:

تەمبەڵی و بێتاقەت بوونی منداڵ لەخوێندن، بەڵگە نییە لەسەر بێتوانایییان، بەڵکو لەوانەیە هۆکاری تر هەبێت، لەوانەیە منداڵ بەزۆر ناچار کرابێت لە بەشێکدا بخوێنێت کە ئارەزووی لێنەبێت، چونکە ئەگەر زۆر لە منداڵێك کرا بەخواستی دایك و باوك و دەوروبەر ئەو بەشەی خوێندن بخوێنێت ئەوا هەموو ئارەزووەکانی بۆ خوێندن و ژیان سەرکوت ئەکرێت. بۆیە دایك و باوك ئەبێت وردبن و ڕێز لەخواستی منداڵەکانیان بگرن و هەوڵ بدەن گەشەی پێبدەن و بواری باشتریان بۆ برەخسێنن.

20- لەبەرچاونەگرتنی تواناو لێهاتوویی جەستەیی‌و دەروونی منداڵ‌و نەوجەوانان:

چاوەڕوانی لێکردنی دایك‌و باوك، كەس‌وكارو مامۆستایان، هەمیشە پێویستە هاوشانی توانای جەستەیی‌و دەروونی منداڵان‌و نەوجەوانان بێت، فشاری زۆریش منداڵ نیگەران ئەكات‌و ئەبێتە هۆی ساردكردنەوەو بێزاركردنیان لەخوێندن‌و قوتابخانە، چونكە رادەی زیرەكی‌و توانای منداڵان‌و نەوجەوانان كاریگەریی هەیە لەسەر سەركەوتنیان، بۆیە مامۆستاو دایك‌و باوكی سەركەوتوو ئەوانەن كەمنداڵ لەهەموو روویەكەوە پەروەردەییانە هەڵئەسەنگێنن‌و دواتر بەهرەكانیان پەروەردە ئەكەن‌و هانی باشیان ئەدەن‌و دەست خۆشی‌و ئافەرینیان لێدەكەن بۆ ئەو كارانەی كە ئەنجامی ئەدەن.

21- بە تاقەتەوە گوێ بیستی دەردەدڵی نەوجەوانان بین‌و هاوكارییان بكەین:

یەكێك لە ئەركە گرنگەكانی دایك‌و باوكی داناو مامۆستاو راهێنەری بەئاگا، ئەوەیە هەركات منداڵێكیان بینی نیگەران‌و بێتاقەتە فریایان بكەون‌و بەتاقەتەوە هەڵس‌وكەوتیان لەگەڵ بكەن‌و دڵنیایان بكەن لەوەی كە هاوڕێیانن، چونكە منداڵ هەركات بزانێت گەورەترەكان هاوڕێیانن دەردەدڵی خۆیانیان بۆ ئەكەن‌و بەم گفت‌وگۆیە فشاری دەروونییان كەم ئەبێتەوە. مامۆستایان‌و كەس‌وكاران پێویستە دڵفراوان‌و بەئارام بن‌و ئەگەر پێویستی كرد چەند سەعات‌و چەندین رۆژ قسەوباسەكانیان درێژەپێبدەن، تا بەهەردوولا بگەنە دۆزینەوەی رێگەچارەیەكی گونجاو بۆ ئەو كێشەیەی خراوەتە روو، بەتایبەت بۆ نەوجەوانان، واتە ئەو منداڵانەی كە لەقۆناغی پڕ لە قەیرانی باڵق بوون دان. بۆیە پێویستەو ئەركی سەرشانی دایك‌و باوك‌و مامۆستایە كە باش گرنگییان پێبدەن.

22- كێشەی بیستن‌و بینین:

هەندێك جار منداڵ باش نابیستێت یان چاوی كزەو باش نابینێت‌و نەدایك‌و باوك‌و نە مامۆستا پەیان بەم كێشەیەی نەبردووەو زوربەی جاریش ئەكەونە بەر هێرشی دایك‌و باوك‌و مامۆستا، بۆیە واباشترە هەر لەسەری سالی خوێندنەوە لیژنەیەكی پزیشكی پسپۆر لەوەزارەتی تەندروستییەوە سەردانی قوتابخانەكان بكات‌و یەكە بەیەكەی منداڵەكان بپشكنێت تا ئەگەر كێشەیەكی لەو جۆرەیان هەبوو بەزوویی چارەسەری بكەن.

23- منداڵی چەپلەر:

چەپلەری نابێتە كێشە، چونكە ئەوانە ئەتوانن هەموو كارەكانی كە بەدەستی راست ئەكرێت ئەنجامی بدەن. بۆیە نابێت دایكان‌و باوكان‌و مامۆستایان زۆر لەو منداڵانە بكەن بۆ ئەوەی بەدەستی راست بنووسن‌و كار بكەن. باشترین كار كە بۆیان ئەنجام بدرێت ئەوەیە كە كورسی دانیشتنی تایبەتییان بۆ دروست بكرێت تا توشی پشت ئێشە نەبن. بەتایبەت ئەگەر پۆلەكە قەرەباڵغ بوو.

24- رێگرتن لە پەرتەوازەبوونی فكری‌و پەرێشانیی نەوجەوانان:

پەرێشانی‌و پەرتەوازەبوونی فكری لەكوڕان دا زیاتر بەرچاو ئەكەوێت‌و بەتایبەتی لەقۆناغی نەوجەوانی‌دا ئەنجامی ئەو گۆڕانكارییانەی كە لەقۆناغەكەدا روونەدات بەگشتی ئەم حاڵەتانە بەشێوەی دڵساردبوونەوەو بێتاقەتی بوون لە ئەنجام دانی ئەرك‌و مەشقی رۆژانەی منداڵ كارو چالاكییان دا دەرئەكەوێت‌و ئەم بارودۆخە لە هەندێكیان دا ئەبێتە هۆی نەرنەچوونیان.

دایك‌و باوك‌و گەورەترەكان ئەتوانن بە لێهاتوویی خۆیان رێگەو شێوازی پەروەردەیی جۆراوجۆر بدۆزنەوە تا سەرقاڵبن بەهەر كارێكەوە كە خۆیان ئارەزوویەكیان تێدا نیشان داوەو هەمیشە هەوڵبدەن ببنە هاوڕێیەكی گیانی بە گیانی جگەرگۆشەكانیان.

25- رێگرتن لەغیابی بەردەوام:

غایب بوونی قوتابیان تەنانەت ئەگەر دەرەنجامی نەخۆشیش بێت، ئەبێتە هۆی دواكەوتنی منداڵەكە لە خوێندن‌و سەرەنجام كەوتنی‌و هەندێك جاریش وازهێنان لە خوێندن، بۆیە دایك‌و باوك پێویستە هەوڵ بدەن كە منداڵەكانیان رێنمایی بكەن‌و ئاگاداریان بكەن لەوەی كە هەمیشە ئەبێت ئامادەی قوتابخانەبن‌و بەهیچ جۆرێك غائب نەبن تا رێگە لەدواكەوتنی خوێندن‌و ساردبوونەوەی منداڵ لەخوێندن‌و قوتابخانەی بەدواوە نەبێت.

26- پۆلی قەرەباڵغ:

یەكێك لە هۆكاری كەوتنی قوتابی قەرەباڵغی پۆلەكەیە كە هەندێك جار وەك هۆڵی كۆنفرانسی لێدێت مامۆستا تەنانەت

فریای فێربوونی ناوو ناسینی قوتابییەکە ناکەوێت و ناتوانێت ڕۆژانە پرسیار لە هەموو قوتابییەکان بکات و ئەم قەرەباڵغیە، بیرو فکری هەندێك قوتابی پەرتەوازە ئەکات و منداڵ لەگەڵ ئەوەی تەنیشتیدا ئەکەوێتە قسەکردن و چرپە چرپ و هەندێکیان بە فرسەتی ئەزانن وانەکە باش ئامادەنەکەن چونکە دڵنیان لەوەی قەرەباڵغی پۆلەکە دەیان شارێتەوە لە چاوی مامۆستا کە هەموو ئەمانە هۆکارن بۆ کەوتنی منداڵ لە



ڕنەکان دا .

27- قوتابخانەی دوو یان سێ دەوام:

کردنەوەی قوتابخانە بە دوو دەوام و سێ دەوام لەگەڵ ژمارەی زۆری منداڵان لەپۆلەکان دا، لە زۆر ڕووەوە ئەبێتە هۆی کەوتنی قوتابیان، بەتایبەتی لە دەوامی سێیەمی قوتابخانە لە وەرزی زستان دا کە ڕۆژ کورتەو دنیا زووتر تاریك ئەبێت و زوربەی کاتیش نەبوونی کارەبا لەگەڵی دا، کێشەی دروست ئەکات، ئنجا ئەم هۆکارە لەگەڵ بێ توانایی و هەندێك جار بێزاری قوتابی لەخوێندن و قوتابخانە ئەبنە هۆی کەوتنیان .

28- بێ توانایی مامۆستا لە وانە وتنەوەیان لە بەڕێوەبردنی پۆل دا:

مامۆستا پێویستە زۆر بەباشی خۆی ئامادەی وتنەوەی وانەکان بکات بەجۆرێك هەمووان بەسانایی تێبگەن، بێ توانایی مامۆستا لە بەڕێوەبردنی پۆل و یان وتنەوەی وانەی خێراو سەرپێیی و هەروەها ترسی قوتابی لە مامۆستای تورەو توندوتیژ، هەریەك لەمانە هۆکاری دڵساردبوونەوەی قوتابی و بێزارییان لێ ئەکەوێتەوە .

29- مامۆستای ناڕۆشنبیرو کەم ئەزموون:

لەمەر ساڵێکی خوێندن دا، بونی مامۆستای ناڕۆشنبیرو هەندێك جار کەم ئەزموون کێشە بۆ قوتابیان دروست ئەکات، بۆیە پێویستە ساڵانە لەگەڵ ڕەوتی بەرەوپێش چوونی کۆمەڵ خولی بەهێزکردن بۆ مامۆستایان بکرێتەوە لە ڕووی بەڕێوەبردنی پۆل و شێوازی وتنەوەی وانە .

30- لە بەرچاونەگرتنی شێوەی فێربونی منداڵان و نەوجەوانان:

ڕەوشی فێربوون لەمنداڵان و نەوجەوانان دا جیاوازە، کۆمەڵێکیان بەدەنگی بەرز دەرس ئەخوێنن، هەندێکیان بەبێ دەنگی بەهەمان شێوە هەندێکیان بەتەنهایی حەز بەدەرس خوێندن ئەکەن و هەندێکی تریان حەز بەوە ئەکەن کە بەکۆمەڵ دەرس بخوێنن. بۆیە پێویستە مامۆستا جگە لەوەی زۆر بەباشی خۆی ئامادە بکات بۆ ووتنەوەی وانەکان ئەبێت لەخوو نەریت و رادەی لێهاتوویی منداڵەکە شارەزا بێت تاهاوکارییان بکات بۆ دەرچوون .

31- نەگونجاندن لەگەڵ پێگەو دەوروبەر:

منداڵان و نەوجەوانان رادەی گونجاندنیان لەگەڵ دەوروبەرو هاوڕێی نوێدا جیاوازی هەیە، هەندێکیان زۆر زوو لەگەڵ هەموو کەس و لەهەموو شوێنێکدا ئەگونجێن، هەندێکی تریان بەدەگمەن ئەتوانن ڕابێن لەگەڵ دەوروبەریان و هاوکاری دەوروبەر بکەن، هەندێکیشیان کاتی ڕووبەڕووبوونەوەیان لەگەڵ خەڵکانی نەناسراو یان پێگەی نوێدا، گۆشەگیری هەڵنەبژێرن و بەهەرهۆیەك لەدروست کردنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکی بێتوانان، پێویستە ئەم کۆمەڵە منداڵە بناسرێن و هاوکارییان بکرێت تاهاوڕێیەکی شایستە بۆخۆیان پەیدا بکەن، دایك و باوك و مامۆستا پێویستە هاوکاری منداڵەکانیان بکەن و ئەگەر هەر زۆر پێویستی کرد ئەوا دایك و باوك ئەتوانن هاتوچۆی ئەو ماڵەش بکەن کەبەنیازن منداڵەکەیان ببێتە هاوڕێی هاوتەمەنەکەی خۆی، تامنداڵەکە لەپەرێشانی و نیگەرانی دووربخرێتەوەو هەست بەکەموکورتی و بێشەخسیەتی خۆی نەکات کە ئەمانە هەمووی هۆکاری کەوتنی قوتابییەکەن .

32- نەبوونی پەیوەندی توندو تۆڵی نێوان دایكو باوكو منداڵ:

ئەگەر پەیوەندییەكی توندوتۆڵ لەنێوان دایكو باوكو منداڵدا نەبێت منداڵ لەكارەكانیدا جدیو سەركەوتوو نابێت بە تایبەتی لە كاروباری خوێندن دا هیچ جۆرە كۆششێك ناكاتو ئەم جۆرە قوتابیانە تەنانەت لەگەڵ مامۆستاكانیشیان دا رەفتاریان جوان نییەو لە دەرسو قوتابخانە هەمیشە بێزارن .

33- گوێ پێنەدانی دایكو باوك بەمنداڵ :

منداڵان لە هەموو روویەكەوە پێویستیان بە خۆشەویستیو سۆزیدایكو باوكی خۆیان هەیەو هەر جۆرە كەمو كوورییەك لەم رووەوە ئەوان غەمگینو تەمبەڵ نیشیان ئەدات .

نەوجەوانان كاتی گەشەكردنیان پێویستیان بەپشتیوانێك هەیەو ئارەزوومەندن كە دایكو باوكیان تێیان بگەنو دركیان بكەنو بەهەموو توانایانەوە هاوكاریو كۆمەكیان بكەن .

راستە ئەبێت منداڵەكانمان بە جۆرێك پەروەردە بكەین كەپشت بەخۆیان ببەستن، بەڵام ئەمە بەو مانایە نییە كە گرنگی بەكارو كێشەكانیان نەدەین، وازیان لێبهێنین، بەتایبەتی كچان كەئەگەر چی لەنەوجەوانیدا گەشە ئەكەن، بەڵام كەم تازۆرێك حاڵەتی منداڵییان ئەپارێزن. هەربۆیە لەكاتی ئەنجام دانی كارەكانیان دا زۆربەی جار چاوەڕوانی فەرمان یان هاوكاری دایكو باوكیانو هەرجۆرە كەمتەرخەمییەكی دایكو باوك ئەوان پەرێشانو نیگەران ئەكاتو زیان بەكاروباری قوتابخانەو خوێندنیان ئەگەیەنێت.

34- كەمتەرخەمی بەڕێوەبەرێتی قوتابخانەو دایكانو باوكانی قوتابی لەفێركردنو پەروەردە:

دایك، باوك، مامۆستاو راهێنەر، ئەبێت هەر لەساڵەكانی سەرەتای خوێندنەوە شان بەشانی فێركردنی دروستی قوتابیان سەبارەت بەپەروەردەكردنی دروستیش هەنگاو بنێنو بە جۆرێك پەروەردەیان بكەن كە باوەڕیان بەخۆیان هەبێتو هەمیشە نیگەرانی ئێستاو ئایندەی خۆیان نەبن، چونكە نیگەرانیو پەرێشانی هۆكاری دەرنەچوونیان ئەبێت.

ئەوانە پێویستە ئامانجی ژیانو سوودەكانی ژیانی كۆمەڵایەتی بناسنو باوەڕی پێبكەن تاكاتی خوێندنو چوونە ناو كۆمەڵگەوە بەهەر گلانێك لەمەیدانی كارو چالاكییان دا بێئومێدنەبن، بەڵكو هەستی بەدواداچوونو ناسینی هۆكاری شكستو هەڵەكان بزاننو فێری داڕشتنی بەرنامەی چڕوپڕو وردبنو هەروەك نێتشە وتەنی (كتێبی "مرۆڤ لە بەدواداچوونی مانا" نوسینی خانم دكتۆر فكتۆر فرانكل): "كەسێك كە بۆچییەكانی ژیانی زانی لەگەڵ هەموو چۆنەكانیش دا ئەیگوزەرێنێت".

35- زیادەڕەوی لەسەر زەنشت كردنی منداڵانو نەوجەوانان دا:

زیادەڕەوی لەسەر زەنشت كردنی منداڵانو نەوجەوانان دا، ئەبێتە هۆی ترسو نیگەرانی لای منداڵو پاشان دەرنەچوونیان بەتایبەتی ئەو دایكو باوكو مامۆستایانەی كە بۆ یەك كاری هەڵە یان كارێكی ناشایستەی منداڵەكانیان خەتی راستو چەپ دێنن بە هەموو كارە شایستەكانیان دلو فەرامۆشی ئەكەنو لە بەردەمی خزمو بێگانەدا ئەیان شكێنن كەواتە پێویستە بزانن كە بێئەوەی بەخۆیان بزانن گەورەترین دوژمنایەتییان بەرامبەر كردوون وەبەتەواوەتی لەدەرس خوێندنو قوتابخانەو تانەت لە ژیانیشیان سار كردوونەتەوە.

36- سەرقاڵ كردنی منداڵان بە كاری لاوەكی:

هەندێك جار منداڵو نەوجەوان زیاد لە پێویست تەماشای تەلەفزیۆنو یاریەكانی تر ئەكەنو خۆیان بەكاری لاوەكی ترەوە سەرقاڵ ئەكەن كە لەخوێندنیان ئەكاتو پاشان ئەبێتە هۆی كەوتنیان، لەم حاڵەتانەدا پێویستە دایكانو باوكانو مامۆستایان منداڵ بەپێی ئارەزووی خۆیان بەكارێكەوە سەرقاڵ بكەن كە لەگەڵ رادەی تەمەنو ئاستی خوێندن - بگونجێتو، ئەمە نەك هەر سەرقاڵی ناكات، بەڵكو دەبێتە هۆكارێك بۆ ماندانیان بۆ خوێندن.

37- ترس لە پێگەی قوتابخانە:

منداڵانو نەوجەوانان لە قوتابخانەدا بە هەمان ئەندازەی ماڵەوە پێویستیان بە ئارامیو دڵنیایی هەیە، بۆیە بەڕێوەبەرێتی قوتابخانەكان پێویستە كەش‌وهەوایەكی ئارامیوا بخوڵقێنن كە منداڵ بەهیچ جۆرێك نیگەران نەبێت. هەمیشە ئاسوودەو ئارام بێت.

منداڵەكانمان لە هەموو قۆناغەكانی خوێندنیان - پێویستیان بە ئارامیو دڵنیایی دەروونی هەیەو بەڵام ناسكترین قۆناغی ئەم ساڵانە ساڵانی پێش قوتابخانەو ساڵی یەكەمی قوتابخانەو ساڵانی نەوجەوانییانە، كە لەم ساڵانە

مامۆستایان‌و راهێنەران ئاوڕیان لێ بدەنەوە لە ڕووی سۆزداری‌یەوە تا لە کەوتنیان دوورخەنەوە.

38- درەنگ کەوتنی چاپ کردن‌و دابەش کردنی کتێبی خوێندن:

لەم ساڵانەی دواییدا بەهۆی بارودۆخی وڵاتەوە ـیاردەیەك لەزوربەی شارو شارۆچکەکان دا بڵاوبۆتەوە کە ـیانێکی زۆر لە ئاستی خوێندنی قوتابیان‌و چۆنیەتی ـگەیەنێت، ئەویش درەنگ کەوتنی چاپ کردن‌و دابەش کردنی کتێبی دەرسی قوتابخانەیە.

مامۆستا لەبەر ئەوەی بەپێی پلانی ساڵانە ئەبێت ـبەتەکانی تەواو کات، ناچار ئەبێت ئەرکێکی زیاتر بخاتە ـەرشانی قوتابیان‌و پەلە بکات لە تەواو کردنی ـرۆگرامەکانی خوێندن. بۆیە ئەمە زیان بە قوتابی ئەگەیەنێت چونکە ئەو تواناکەی لەو قۆناغەی تەمەنی‌دا سنووردارەو ـارەزایانی بواری پەروەردە کتێبەکانیان بە جۆرێك ئامادە کردووە کە لەماوەیەکی دیاری‌کراوی ساڵەکەدا تەواو بێت، ـۆیە بەرپرسانی پەروەردە پێویستە گرنگی زۆر بەم خاڵە ـەن تانەبێتە هۆی ساردبوونەوەی قوتابیان لەخوێندن‌و ـولتر کەوتنیان یان وازهێنانیان لە قوتابخانە.

39- رەچاو نەکردنی رێنماییەکان لە هەڵبژاردنی مامۆستایان دا:

کاری مامۆستایەتی بەکاری پێغەمبەرایەتی ناسراوە، ـوە نی‌یە هەر کەسێك قۆناغی ئامادەیی یان زانکۆی تەواو کردبێت بکرێتە مامۆستا، چونکە مامۆستا جگە لەو ـوانامەیەی کە ئەبێت هەیبێت، پێویستە ئارەزوومەند بێت ـە کاری مامۆستایەتی‌و رۆشنبیر بێت، خۆی لە بواری ـەروونناسی‌دا پەروەردە بکات‌و لە هەموو یاساو رێساکانی ـەڕێوەبردنی پۆل‌و قوتابخانە شارەزا بێت، بۆیە ئەگەر هەر ـکات ناچاری ئەوە بووین مامۆستا پەیدا بکەین بۆ قوتابخانەکان‌و مەرجەکانی بوون بە مامۆستا لە کەسی ـولکاردا نەبوو، ئەبێت خولی بەهێز کردن‌و پەروەردە کردنی ـامۆستایان بۆ بکرێتەوە، چونکە مامۆستا ئەگەر ئارەزووی ـیرکردنی نەبێت منال لە خوێندن ئەکات.

40- لەبەرچاو نەگرتنی پسپۆری مامۆستایان‌و ناچار کردنیان بە وتنەوەی ئەو وانانەی کە تیایدا پسپۆر نین.

لەبەر ئەو هەلومەرجەی وڵاتی پیاتێپەڕ کردووەو ـەبوونی ژمارەی دانیشتوان‌و ئاوەدان کردنەوەی شارو شارۆچکەکان وەزارەتی پەروەردە ناچاربووە کە لەزوربەی شارو شارۆچکەکان دا قوتابخانەو خوێندنگە بکاتەوە ئەگەر چی کادری پسپۆڕیشی لە بوارەکان دا کەمە. دیارە ئەمەش هۆکارێکە بۆ دواکەوتنی خوێندنی قوتابیان‌و هەندێك جار کەوتنیان.

41- خراپ هەڵبژاردنی بەڕێوەبەری قوتابخانە:

بەپێی رێنماییەکان مامۆستا دەبێ بەلای کەمەوە (3)ساڵ بەسەر یەکەم رۆژی دامەزراندنی‌دا تەواو کردبێت ئنجا بکرێتە بەڕێوەبەر ئەویش لە گوندە دوورە دەست‌و قوتابخانە دووسێ پۆلیەکان دا، بەڵام ئەمڕۆ لەبەر ئەو هەل و مەرجەی لە خاڵی پێشتردا ئاماژەی بۆ کرا دەبینین هەندێك لە بەڕێوەبەرەکان هەر لەگەڵ دامەزراندنیان دا دەکرێنە بەڕێوەبەریش، بۆیە دەبێ‌و پێویستە وەزارەتی پەروەردە بیرێك لەم کێشەیە بکاتەوەو پێش دامەزراندنی مامۆستایان لە مانگی هەشتی هەموو ساڵێك دا خولێکی پەروەردەیی بکاتەوە، بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی مامۆستایان‌و ئامادەکردنیان بۆ کاری مامۆستایەتی‌و بەڕێوەبردنی قوتابخانە.

42-گواستنەوەی مامۆستایان لەماوەی ساڵی خوێندن دا:

هەندێك جار مامۆستا لە گەڕەکێکەوە بۆ گەڕەکێك‌و لەنێوان شاروشارۆچکەکان دا لە میانەی ساڵی خوێندن دا ئەگوێزرێنەوە، بەهەمان شێوەی کەباسمان کرد گواستنەوەی قوتابیان لە دوای نیوەی ساڵەوە دەبێتە هۆی دروست بوونی کێشەی نوێ، بەهەمان شێوە گواستنەوەی مامۆستایانیش کێشە بۆ قوتابیان دروست دەکات چونکە ئەو قوتابیانە لەگەڵ مامۆستاکەیان دا بۆ ماوەیەك راهاتوون‌و هەر مامۆستایەی شێوازی هەڵس‌وکەوت‌و وانەوتنەوەی جیاوازە، ئەوەش هۆکارێکە بۆ کەوتنی قوتابیان.

43- نەبوونی ئیمکاناتی خۆش گوزەرانی مامۆستایان:

نەبوونی ئیمکاناتی خۆش گوزەرانی‌و ناڵەباری باری ئابووری مامۆستایان پەرێشان ئەکات، کە بێ‌شك راستەوخۆ کارئەکاتە سەر بارودۆخی فێرکردن‌و پەروەردەکردنی قوتابیان. مامۆستایەك کە مووچەیەکی ئەوتۆ وەرنەگرێت ناچار ئەبێت لە پاڵ کاری وانە وتنەوەی‌دا کارێکی تریش پەیدا بکات بۆ دەستەبەرکردنی بژێوی‌یەکی باشتر بۆ خۆی‌و خێزانەکەی، ماندوبوونی مامۆستا لە ڕووی جەستەیی‌و

دەروونی‌یەوە کار ئەکاتە سەر شێوازو رەفتاری مامەڵەکردن‌و دەرس وتنەوەی بە قوتابیان‌و هیچ کاتیش مامۆستا بواری خوێندنەوەو بەدوادا چوونی کاروبارەکانی قوتابخانەی نابێت، کەوەك نان‌و ئاو بۆ گەشەپێدانی بواری فێرکردنی مامۆستایان زۆر پێویستە، جگە لەوە ئەگەر پاڵنەرێك نەبێت بۆ قوتابی‌و ئاسۆیەکی رۆشنی لەبەردەم دا نەبێت لەخوێندن سارد ئەبێتەوە. قوتابی کەمامۆستاکەی ئەبینێت توێژێکی هەژاری کۆمەڵەکەیەتی هەرگیز نایەوێت بخوێنێت‌و لەپاشەرۆژدا ببێتە مامۆستا.

44- زیاد بوونی خەرجی خوێندنی خوێندکاران:

خوێندکارانی ئەمڕۆ لەبەر هەر هۆکارێك بێت لەوانەی کەباسمان کرد، خەرجی‌یەکی زۆری ئەکەوێتە سەر شان چونکە ناچاری کڕینی چەندەها مەلزەمەی جۆراوجۆری بابەتەکانی خوێندن ئەبێت‌و یان زوربەیان تووشی کێشەی دەروونی ئەبنەوە بەوەی کەهەندێك لەهاورێکانیان مامۆستای تایبەتی‌یان گرتووەو هەمیشە لە بیری گرتنی مامۆستای تایبەت‌و بێ‌ئومێدبوون دان لەوکارە بۆیە زوربەیان لەئەنجامی ئەو کێشانەیان دەرناچن‌و یان هەر بەتەواوەتی واز لە خوێندن دێنن.

45- کەمی ژمارەی کورسی‌یەکانی زانکۆکان لە بەرامبەر داواکاریی زۆری خوێندکاران دا:

زۆربەی نەوجەوانان هەوڵێکی زۆری خوێندن ئەدەن لە پێناوی چوونە زانکۆ، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەو هەوڵ‌و ماندوبوون‌و خەرجی‌یەی کە کردوویانەو زۆربوونی ژمارەی خوێندکاران‌و سنووردارێتی ژمارەی کورسی‌یەکانی زانکۆ خەونەکانیان نایەتەدی بۆیە هەندێکیان تووشی کێشەی دەروونی ئەبنەوەو لەبەر ئەوەشە کە تەماشای خوێندکارانی پۆلی شەشەم ئەکەین، هەمویان پەرێشانی ئایندەی خۆیان‌و زوربەیان هەر لەسەرەتاو پێش دەست پێکردنی تاقیکردنەوەکانی کۆتایی ساڵ سارد ئەبنەوەو بەشداری ناکەن، کە ئەم هۆکارەش نەك تەنها زیان بە رادەی پێش کەوتنی باری رۆشنبیری وڵات ئەگەیەنێت، بەڵکو گەورەترین زیان لە گرنگترین سەرمایەی مرۆیی وڵات ئەدات.

46-نەبوونی هاندەری بەهێز بۆ بەردەوام بوونی خوێندکاران لەسەر خوێندن‌و نەبوونی ئایندەیەکی رۆشن بۆیان:

زوربەی گەنجان لە لایەکەوە گەورەترین ئارەزوویان چوونە زانکۆیە، بەڵام لەلایەکی ترەوە چاوێکی لەسەر توێژە نەخوێندەوارو خۆش گوزەرانەکەیەو، کە ساڵانی چاوەڕوانی ئایندەو بڕی موچەکەی پاش تەواوکردنی خوێندنی زانکۆ لێك ئەداتەوە، نیگەران ئەبێت‌و وردە وردە ئارەزووی خوێندنی نامێنێت‌و سەرەنجام وازی لێ‌دێنێت.

47- نەبوونی ئیمکاناتی خوێندن لە بەردەم خوێندکارانی شارۆچکەکان دا:

خوێندکارانی شارۆچکەکان بەهۆی ئەوەی ئیمکاناتی خوێندنیان لە شوێنی نیشتەجێ بوون نی‌یە وەك پێگەی شیاوی خوێندن، مامۆستای پسپۆرو میلاکی تەواوی خوێندنگە، کتێبی خوێندن، تاقیگە، کتێبخانەو ژووری وێنەکێشان‌و... هتد. بۆیە وردە وردە لە ئەنجامی بەراوردی خۆیان لەگەڵ خوێندکارانی خوێندنگەکانی ناوشاردا دڵیان لەخوێندن سارد ئەبێتەوەو دواتر کەئەو هەموو جیاوازی‌یە ئەبینن وازی لێ‌دێنن.

48- نەخۆشی‌یە بۆماوەیی‌یەکان:

هەموو نەخۆشی‌یە بۆماوەیی‌یەکان کە ئەبنە هۆی دواخستنی کەسەکە لەفێربوون زوربەی جار لە خوێندنیشیان ئەکات.

لەکۆتایی ئەم نووسینەدا پێنج خاڵ لەگرنگترین هۆکارەکانی کەوتنی منداڵ ئەخەینە بەرچاو:

1- پێگەی کەم‌و نەشیاوی فێرکردن، خراپی هەندێك لەبەرنامەکانی خوێندن، بەسەرچوونی بابەتی هەندێك لە پسپۆڕییەکان، بوونی مامۆستاو راهێنەری وا کەمەرجێکی بوون بومامۆستایی‌یان نی‌یەو بێ‌توانایی بەڕێوەبەرێتی قوتابخانە.

2- هەژاری ئابووری خێزان‌و بەدخۆراکی کەسەکان پەژارەو خەمی ناوخێزان، گرفتاربوون بەنەخۆشی بۆماوەییەکان.

3- پشت بەستنی قوتابیان بە دایك‌و باوك‌و کەس‌وکاریان بەڕێوەبەرو مامۆستا، کەم بوونەوەی ژمارەی کورسیەکانی زانکۆ لەچاو زیاد بوونی لەبەرچاوی ژمارەی لەدایك بوون، بێ ئومێدی گەنجان‌و ترسیان لە ئایندە.

4- بێ بەرنامەیی بەرپرسانی وڵات‌و وەزارەت‌و دایکان باوکان بۆ پڕکردنەوەی کاتی بێ‌کاری نەوجەوانان‌و گەنجان.

5- بوونی کاری شاراوەو پیشەی درۆیینەی فراوان گرنگی نەدان بە پسپۆڕی‌و خوێندەواران‌و زاناکان.

ليۆنارد ئۆيلەر (1707- 1783 ز) وهاوكێشەی جياكارييەكان

LEPNARD EULER

نوسينی: ئەندازيار زاهير محەمەد سەعيد

جێمس كارفل لەپەيمانگای زانستەكان لەنيوكاسلْ دەڵێت: ێونارد ئۆ يلەر) زانای بيركاری سويسرييە، ئەندامی ئەكاديميای ـستەكان بووە لە سانت بترو سبۆرگ، لينۆنارد ئۆيلەر لە سويسرا ـ نيسانی سالْی 1707ز لەدايكبوە، باوكی پياوێكی كاڵفامی ـەزهەب بووە كەيەكێكە لەو مەزهەبە نەمرانيانەی كەدەڵێت" ـمری مرۆڤەكان نەخشەی بۆكێشراوە پێش لەدايكبونيان و ـيچ شێوەيەك ناتوانرێت ئەو قەدەرە بگۆڕدرێت، هەروەها باوكی ـەكێك بووە لەو كەسانە ی كەئارەزوی زۆری لەبيركاری بووە ێونارد لەماڵی خۆيان و لەسەر دەستی باوكی فێری خوێندن بووە ـسالْی 1723 كاتێك چووە زانكۆی بازلْ كە تيايدا وانەكانی :ـوت و زمانە رۆژهەلاتيەكان و زانستی كاری- ئەندامەكان ـ‌ئەندامزانی، فسيۆلۆژی و ماتماتيكی خوێندن.

لەسەرەتادا لۆينارد بەقوڵی گرنگ ئەوا بەشوێن هەنگاوەكانی ـوكی و ئاواتی ئەوەبوو لەپاشەرۆژدا ببێت بەوەزيری كاروباری ـينی، بەلام ئەوەبوو لەكۆتايدا بيركاری هەڵبژارد وەكو پيشەيەك ـرێژايی ژيانی ئەوەبوو هەرلەسەرەتاوە بەهرەيەكی زۆر جوانی ـيدا بەدی دەكرا كەمێك دوای تەواوبونی لەزانكۆ كەئەو هێشتا تەمەن بيست سالْ بوو، كاترينی شاژنی قەيسەری بانگهێشتی كرد بۆئەوەی لەسانت بتروسبۆرگ بمێنێتەوەو وەكو مامۆستايەكی بيركاری لەدەوڵەتەكەی كاربكات و يەكەم چاوپێكەوتنی لەویْ لەگەلْ زانا دانيالْ برنۆڵی بوو، ورنولی تـوانی والە ئۆيلەر بكات وەكو مامۆستايەكی بيركاری لەسانت بتروسبۆرگ بمێنێتەوە لەسالْی 1733 ولەسالْی 1741 (فريدريك) ی گەورەی ئەڵمانيای هەستاوبە بانگهێشت كردنی بۆ بەرلين، توانی تيايدا گەورەترين كارەكانی بەرهەم بهێنیْ لەماوەی ئەو (25) ساڵە دوايی، بۆزانينی قەبارەكانی ئەگەر تەنها ناوی بابەتە زانستيەكانی بنوسين ئەوا پڕ بەكتێبی بچوك دەبێت لەسالْی 1735 كاتێك ئۆيلەر لەسانت بتروسبۆرگ دەژيا يەكێك لەچاوەكانی لەدەست داو داوی (5) سالْ لەگەڕانەوەی لەسانت بتروسبۆرگ جارێكی تر لەسالْی 1766 بەتەواوی ئۆيلەر چاوەكانی لەدەست چوو، بەلام ئەمانە هيچی نەبوو بەهۆی ئەوەی كەئەم زانا بيركارييە بەتوانايە ساردبكەنەوەو بەڵكو بەردەوام بوو لەكارەكانيدا ئەويش بەهۆی دوان لەيارمەتی دەرەكانيەوە كەيارمەتيان دەدا لەتەواوكردنی كارەكانی، بەوشێوەيە توانی نزيكەی (400) كاری ماتماتيكی بەرهەم بهێنێت پێش ئەوەی بمرێت.

فیجودسکی روسی پسپۆڕ لەبواری ماتماتیکدا دەڵێت:

(لۆینارد ئۆیلەر لەسویسرا لەساڵی (1707- 1783) لەدایك بووە, وەلەساڵی 1727 گەیشتە روسیا, لەسەرەتای کارەکانیدا وەکو لێکۆڵەرەوەیەکی زانست لەئەکادیمیای بتروسبۆرگی زانستەکان کاری کرد, وەهەر لەساڵی 1733 ەوە وەکو ئەکادیمییەك دەرکەوت).

ئارپەر کتلمان مێژوو نوسی بەناوبانگی بیرکاری دەڵێت: (لیۆنارد ئۆیلەر زانای سویسری لەساڵی 1707 لەدایکبووەو لەساڵی 1783 کۆچی دوایی کردووە, زیاترین بەرهەمی هەبووە لەهەر زانایەکی تر, بەجۆرێك کۆی کارەکانی نزیك دەبێتەوە لە (100) کتێبی گەورە چەندین دۆزینەوەی گەورەی ئەنجامداوە, هەرچەندە لەحەڤدە ساڵی کۆتایی ژیانی نابینابووە, ئەکادیمیە پاشاییەکان و زانکۆکان سەنتەری سەرەکی بوون بۆلێکۆڵینەوەکان لەئەورروپا لەساڵەکانی (1700) ەکان, یەکێك لەو ئەکادیمیانە لبینتز دایمەزراند" یەکەمیان ئەکادیمیای بەرلین بوو کە (فردریك)) ی گەورە لەبروسیا پاڵپشتی بوو ئەویتر ئەکادیمیای سانت بتروسبۆرگ کە کاترینی گەورە لەروسیا پاڵپشتی بوو, کەبەشێوەیەکی زۆر جوان رێزی لەو بیرکارو پسپۆڕو زانایانە دەگرت کەهەڵئەستان بەلێکۆڵینەوەکانیان و پێشانی دەسەڵاتداران دەدرا بەشێوەیەکی پڕ رێزو هەیبەت بۆخزمەتکردنی دەوڵەت. ئۆیلەر لەساڵی 1727 چوو بۆ سانت بتروسبۆرگ بۆبەشی لێکۆڵینەوە سروشتیەکان لەو ئەکادیمیایە, لەبەرئەوەی بەشی ماتماتیك لەئەکادیمیاکەدا هێشتا نەکرابووەو بەهەر جۆرێك بیچێت ئۆیلەر توانی خۆی بگوێزێتەوە بۆبەشی ماتماتیك دوای کردنەوەی بەشەکە راستەوخۆ ئۆیلەر توانایەکی لەرادەبەری هەبوو بەراستی زانا بوو لەداڕشتنی هاوکێشەکان (صیاغە المعادلات) هەروەکو دەبینرێت لەزۆربەی کتێبەکانیدا, وئۆیلەر زۆر شتی نوسیوە دەربارەی میکانیك و کالکۆلەسی گۆڕان وەهاوکێشەی بنچینەییەکانی ئەم بابەتەی داتاشیوە.

ئەندازە شیکارییەکەی بەتەواوی هاوشێوەی ئەندازەی شیکاری نوێیە, کتێبەکانی لەکالکۆلۆس (جیاکاری و تەواوکاری) زۆربلاوە.

کارەکانی ئۆیلەر (ئۆیلەرو ماتماتیك):

ئۆیلەر بەشدارییەکی گەورەی کرد لەهێما دانانی کالکۆلۆس و ئەم هێمایانەی پێشکەش کرد (e,t,i) یاخود (7/22 V-1) e کە e=2.7 1828 1828 45 9045 یان Exponential dhk گرنگترین ژمارەیە لە ماتماتیکدا وەبنچینەیە بۆ پێناسەکردنی لۆگاریتمی سروشتی 1- lne بەڵێ ئۆیلەر کارێکی وای کرد کەهەمووما تاکو ئێستاو دواتریش ئەو هێمایانە بەکاربهێنن هەروەها ئۆیلەر توانی ئەم پەیوەندییە سەرسوڕهێنەرە بدۆزێتەوە e=1-

کەداڕێژرابوو لەسەر ئەم هاوکێشەیە کەدەناسرێت بەپەیوەندی ئۆیلەر:

e=cosq+isinq

بەوجۆرەی بیرۆکەی نەخشەی (function) شێوازە تایبەتیەکەی خۆی وەرگرت, کەدەرکەوت لەکتێبەکانی ئۆیلەر, وپێناسەی نەخشەی کرد بەوەی کەوەصفی برێکی گۆڕاو دەکات (داڕێژراو لەسەر پێناسەی برنۆلی)" بەوجۆرە:

y=x+4x3+3 نەخشەیە هەروەکو چۆن

y=1+x+x2+x3+x4+ نەخشەیە

2 6 24

کتێبەکانی ئۆیلەر ژمارەیەکی زۆر بابەتی تیایە دەربارەی زنجیرە بێکۆتاییەکان (المتسلسلات الانهائیە) هەروەها کۆی هەڵگەراوە دوجاکانی دۆزیەوە ئەوبابەتە بوو کە زانا لینتزو جێمس برنولی نەیانتوانی شیکاری بۆ بدۆزنەوە, بەلام زانا ئۆیلەر ئەوەی دۆزییەوە کەدەکاتە: T2=1+1+1

هەروەها ئۆیلەر زۆر گرنگی ئەدا بەپیرۆزی ژمارەکان هەروەها پێچەوانەی بیرۆدۆزی ئیقلیدی سی سەلماند دەربارەی ژمارە تەواوەکان. ئیقلیدس Euclide 300 پ.ز ئەوەی رونکردەوە ئەگەر 1-2 ژمارەیەکی تاك بێت ئەوا (1-2) 1-2 ژمارەیەکی تەواوە (عدد تام) بەلام ئۆیلەر ئەوەی سەلماند کەهەموو ژمارە تەواوە جوتەکان لەسەرشێوەی (1-2) 2 دەبن کاتێك 1-2 ژمارەیەکی تاك بێت تاکو ئێستا نازانرێت کەئایا ژمارە تەواوەکان یاخود بێگومان لەژمارە تەواوەکان هەیە یان نا؟ لەنامەیەکدا بۆ ئۆیلەر کەزانا کۆلدباخ (1690- 1764) christion Goldbach نوسیوی دەڵێت: هەموو ژمارەیەکی جووت گەورەترین یان یەکسانە بە (e یەکسانە بەکۆی دوو ژمارەی تاك بۆنمونە 7+5=12,13+19=32

وئەم بیرۆدۆزە تاکو ئێستا هیچ سەلماندنێکی بۆنەکراوە لەراست و دروستی! بابەتێکی دی لەسەر ئەم شێوە کەتا ئێستا شیکار نەکراوەو دەڵێت: ئایا ژمارەیەکی ناکۆتا هەیە لەجوتی لەژمارەی تاکی دوانە (بەدوو ژمارەی تاك دوترێت دوانە کاتێك جیاوازی نێوانیان 2 بێت بۆنمونە: (11 ,13) (19,17) (31,29).

ئۆ یلەر بابەتێکی سەرسوڕهێنەری شیکارکرد کەدەناسرێت بە ئەندازەی شوێن (هندسە الموقع) ئەویش کێشەی حەوت پردەکەی شاری (کۆنیکبەرك) بوو کاتی خۆی لەشاری کونیکبەرك حەوت پرد هەبوو بەهۆی سروشتی ئەو روبارەی کەشارەکەی دەبڕی (هەروەکو لەوێنەکەدا دیارە) روبارەکە دولقی لێ بۆتەوەکە دوو دورگەی دروست کردووە" پرسیارەکە ئەوەیە ئایا کەسێك دەتوانێت رێڕەوێك وەرگرێت بەمەرجێك تەنها یەك جار بپەڕێتەوە بەسەر هەرپردێکدا نەك زیاتر؟ ئۆیلەر سەلماندی کەئەمە نابێت (نەشیاوە ولەراستیدا ئۆیلەر ئەم بابەتەی بەشێوەیەکی گشتی سەلماند ورنی کردەوە بەوەی کە کلیلی شیکارکردنەکە بریتیە لەژمارەی پارچەو شکانیەکان کەژمارەیەکی تاك لەپردیان هەیە" ئەگەر دووپارچە وشکانی ژمارەیەکی تاك لەپردیان هەبیچت ئەو پەڕینەوەی شیاو دەبێت, بەهەرجۆرێك بێت لەیەکێکیانەوە دەست پێدەکات و لەویتریانەوە کۆتایی پێدێت لەشاری کۆنیکبەرە

ژمارەی پردەکـان بۆهـەر پارچـەیەك ژمارەیـەکی تاکـە لەبەرئـەوە پەڕینەوەی هەموو پردەکان تەنها یەك جار کارێکە هەرگیز نابێت، بەپێی پێوانەی ئۆیلەر ئەگەر پردی (e) مان لابرد ئەوا بۆ هەردوو پارچە وشکانی (B) و (c) ژمارەیـەکی تـاك لـەپرد دەبێت ئەمـەش وادەکات کەپەڕینەوە شیاوبێت کەدەست پێدەکات لە (B) یاخود C) کۆتایی دێت لە(C) یاخود (B) یەك لەدوای یەك.

ئەوەی راستیە کارەکانی بیرکارە یۆنانیـە کۆنـەکان بەتایبـەت کارەکانی ئەبۆلۆنیۆس (سەدەی سێ و دووی پ.ن) ڕێخۆشکەر بوو بۆ دۆزینـەوەی رێگـای پۆتانـەکان، ولەناوەڕاسـتی سـەدەی حەڤدەمدا رێگای پۆتانەکان چەندین قۆناغی گرنگی بەردەوام و ڕێك و پێکی بڕی هەروەك لەکارەکانی زانا فێرما (1601- 1655) دیکـارتی (1596 - 1965) دەردەکـەوێتی، بـەڵام ئەمانـە تـەنها بەتی چەماوە روتەختەکانیان دیراسە دەکرد، بەڵام ئۆیلـەر یەکەم زانا بـوو کـەرێگای پۆتانـەکانی بـەکارهێنا بـۆ دیراسـەکردنی هێڵـەکان لەبۆشـاییو روتەختـەکان هـەروەکو ئاشـکرایە کەبابـەتی جیاکـاری (التفاضـل) بـەهۆی پێویسـتبوونی رێگایـەکی گشـتی بۆدیـاریکردنی روبـەرو تەبارەو چەقی قورساییەکان دەرکـەوتی، وئـەم رێگایـەش بۆیەکـەمجارە لەلایـەن ئەرخەمیدسـەوە (287- 212 پ.ن) بـەکارهێنراوەو بـەرێك و پێکـی لەسـەدەی حەڤدەمـدا پـەرەی سـەند هـەروەك دەردەکـەوێت لەلێکۆڵینـەوەکانی زانـا ناوبانگەکانی وەکو:



بۆنافینتۆرا کافالیری (1591-1647) هـەروەها ئیفانجیلستا تۆرشەلی (1608 – 1647) کە دووزانای ئیتـالی بوونو خوێنـدکار بوون لەسەر دەستی گالیلۆ" هـەروەها فێرمـاو (1601- 1665) و پەسکال (1623- 1662) چـەندین زانـای تـری ئـەو سـەردەمەو زانای ئیسحاق بارۆق (1630- 1677) کەزانایـەکی ماتمـاتیکی بەریتـانی بـوو مامۆسـتای نیـوتن بـوو لەسـاڵی 1659 ئـەو پەیوەندییـەی دۆزییـەوە کەبابـەتی دیـاریکردنی روبـەڕو بابـەتی دیاریکردنی لێکەوتی پێکەوە دەبەستێتەوە" هـەروەها زانا نیوتن 1642- 1727) ولیبنتـز (1646- 1716) لەحـەفتاکانی سـەدەی حەڤدەمـدا بابـەتێکیان پێشـکەش کـرد سـەبارەت بەجیاکردنـەوەی ئـەم پەیوەندییـە لەگـەڵ بابەتـە ئەندازەییـە کیبەتـەکان" بەوشـێوەیەش پەیوەنـدی نێـوان حیسـابکردنی تـەواوکاری و حیسـابکردنی جیاکارییـان دۆزییـەوە، وهەریـەك لەنیوتن و لینتز وقوتابیەکانیان ئەم پەیوەندییەیان بەکارهێنا بۆ پەرەسـەندنی شـێوازەکانی جیاکـاریکردن ئـەو رێگایانـەی کـەبۆ جیاکـاریکردن ئـەنجام دراوەو گەیشـتۆتە ئێـرە بـەهۆی فـەزڵی کارەکـانی ئۆیلـەرەوە بـوەو پاشـان هەریـەك لـە زانـا (م. ئۆسـترو گرادسکی 1801- 1861 و (پ. تشیبیشیف 1821 – 1894

کە دوو زانای بەناوبانگی روسی بوون هەستان بەپێشخستنی ئەو رێگایانە.

هـەروەها ئۆیلـەر زانایـەك بـوو بـەجۆرێك کـەهیچ زانایـەکی ماتمـاتیکی دی بەوێنـەی ئـەبوو لەتێگەیشـتن لەهونـەری گـۆڕین و لەبری دانانی حیسابکردنی جیاکاری و تەواوکاری" هەروەها ئۆیلەر هـەوڵێکی زۆریدا بۆدۆزینـەوەی رێگایـەکی تـر (بێجگـە لـە سـێ حاڵەتەکەی نیوتن) بۆجێبەجێکردنی تەواوکاری جیاکاری دوو رادە (تکامل تفاضل الحدين) بەڵام لەئەنجامدا گەیشتە ئەوەی لەوسێ حاڵەتەی نیوتن هیچ حاڵەتێکی دی نیە" بەوجۆرە زانا تشیبیشیف لەساڵی 1853 راستی ئەنجامەکەی ئۆیلەری سەلماند ولەساڵی 1926 هەریـەك لـە زانـا مۆردوخـای بۆلتۆلسـکی بیردۆزێکیـان سـەلماند کەلـەم ئەنجامـە دەچوو زانـا دانیـال برنـولی (1700- 1782) لەساڵی 1753 بیرۆکەی زنجیرە سینگۆشەییەکانی) خستە ناو ماتماتیك کاتێك دەستی کرد بەلێکۆڵینەوە لەسەر لەرینەوەی ژێکان و بەهۆی بابەتی توانای کردنـەوەی نەخشـەیەك لەسەرشـێوەی زنجـیرە سینگۆشـەییەکان چـەندین گفتوگـۆی توندوتیـژ سـەری هەڵـدا لـەنێوان زانـا بـەناو بانگـەکانی ماتماتیك لەوکاتـەدا هـەروەکو ئۆیلـەرو دالامبێـر (1717- 1783) ولاکـرانج (1736- 1813) زانـا باسـکاڵ دەسـتی کـرد بـە دیراسـەکردنێکی تـەواوی تایبەتمەندییـە ئەندازەییـەکانی سـایکلۆیدو ئەنجامـەکانی بڵاوکـردەوە لەیـەکێك لەکارەکانیـدا کەلەسـاڵی 1659 دەرکـەوتی، لەچل و ساڵی دوایی بـەهۆی کارەکـانی زانا بەناوبانگەکانی وەکو هوینگزو نیـوتن و لیبنتـزو براکـانی برنـولی چـەندین کارپێکردنی میکانیزمی سایکلۆید دیراسەکرا، وبابەتی براخیستۆخرۆنا لەسەر شێوە گشتیەکەی یەکێك بوو لەسەرچاوە بنچینییەکانی لقێکی تازە لـە ماتماتیـك کەئـەویش حیسـابکردنی گـۆڕان بـوو کەلەسـەدەی هەژدەهەمدا ئۆیلەرو لاکرانج دایانهێنا.

وئۆیلـەر گرنگیـەکی تایبـەتی‌دا بەبابەتی سایکۆلۆیدو چەندین بابـەتی تـازەی خستە نـاو زانسـتی ماتماتیکـەوە وئۆیلـەر لەسـاڵی 1744 دیراسـەی چـەماوەی (کتینـە) و (تـراکترکس) ی کـردوو شیکارکردنەکەشی بۆ دۆزینەوە.

هـەروەکو ئاشـکرایە هـەرە زانـا گـەورەکانی سـەدەی هەژدەهـەم بەشـدارییان کـرد لەپەرەپێـدانی بـیردۆزی هاوکێشـە جیاکارییـە ئاساییەکان وبەشداریکردنی ئۆیلەر بەتایبەتی لەمەدا زۆر زۆر بوو، پاشان زانا فەرەنسیەکان ا.کلیرۆ (1765–1713) و ج.دالمبێر و ج.ل. لاکرانج. هـەروەها ئۆیلـەر بیرۆدزی هاوکێشـە جیاکارییـەکانی دەوڵەمەندکرد بەزنجیرەیەك لەدۆزینەوە گرنگەکانی بەپلەی یەکەم، کـەماوەکانی ئـەو هاوکێشـەیەی دەردەهێنـاو لەزۆربـەی زۆری پرسیارە میکانیکیەکان" لەوانە میکانیکی هەسارە ئاسمانیەکان و زانستی موشەکەکان (ballistics) وئەندازەو شیکارکردنی بیرکاری

ئۆیلەر لەیەکێك لەیاداشتەکانیدا کەلەساڵی 1743 بڵاوکرایەوە" ڕێگایەکی کلاسیکی پێشکەش کرد بۆشیکارکردنی هاوکێشەیەکی بەمێلی چونیەك (هاوچەشن متبانس) لەسەر پلەیەك بێت کە هاوکۆلکەکانی جێگیر بێت (معادلات الخطیة) المتجانسة من ایة رتبة ذات المعادلات الثابتة بەهۆی لەبری دانان (خستەوە جێ) $y=e^{KX}$ لەحاڵەتی ڕەگی ڕاستەقینەی دووبارە بوو بەلەبری دانان eu^{kx} ولەبری دانانی هاوشێوە eu^{ax} لەحاڵەتی جوتی ڕەگی ئاوێتە $a\pm Bi$ بەهۆی ئەم پرسیارەوە گەیشتە ئەم هاوکێشەیەی شیکارکرد بەشێوەی نەخشە سێگۆشەییە زانراوەکان.

وەلەساڵی 1740 ئۆیلەر لەکاتی لێکۆڵینەوەکانی لەسەریەکێك لەم هاوکێشانە شیکارکردنی تایبەتی بەدەست هێنا لەسەر دوو شێوەی جیاواز: $e^{x1}+e^{x1}$,2COSX وتەکیدی لەسەر هاوتییان کردەوە بەهۆی کردنەوەکان لەزنجیرەکان, ئەمەش گەیاندییە دۆزینەوەی ئەو پەیوەندییە بەناوبانگەی کەدەناسرێت و پێی دەوترێت (پەیوەندی ئۆیلەر) و ئۆیلەر هەر لەو یادشتامەی‌دا ئاماژەی بەوەکرد کە شیکارکردنی هاوکێشەیەك لەپلەی (N) پێکدێت لەپێکهاتەی بەمێلی لە (N) لەشیکارکردنە تایبەتەکەی, هەروەها زارەوەی شیکاری تایبەت و شیکاری گشتی (هاوکێشەی تەواوکاری تەواو) هێنایە ناو ماتماتیکەوە, دوای (10) ساڵ ئۆیلەر ڕێگای شیکارکردنی هاوکێشەی بەمێلی ناچوونیەکی کۆلکە جێگیرەکانی بڵاوکردەوە بەهۆی کەمکردنەوەی پلەکەی کەمکردنەوەیەکی یەك لەدوای یەك, بۆنمونە: بەلێکدانی ئەم هاوکێشەیە AY+BDY+CDY=X

DX DX2

لە e^{MX} ئۆیلەر وای دانا کە شیکارکردنی هاوکێشەی بەرهەمهاتوو لەسەر ئەم شێوەیە دەبێت:

E^{mx}(A1y+B1dy)

dx

کاتێك A1,B1 دوو هاوکۆلکەی دیاری نەکراون (معاملان غیر محددین) بەجیاکاریکردنی هەردوولای هاوشێوەی کۆتایی و بەبەراوردکردنی ئەنجامەکە ڕادە بەرامبەر لەگەڵ هاوکێشەکەی کەدراوە ئۆیلەر توانی A1,B1,m دیاری بکات.

هەروەها ڕێگای جیاوازی جێگیرەکان (تغایر الثوابت) زانرابوو لەلایەن ئۆیلەر زانرابوو بەکاری هێنا لە هاوکێشەی پلە دوو کەلەساڵی 1740 بڵاوی کردەوە لەلێکۆڵینەوەکەی دەربارەی هەڵکشان و داکشان (المدو الجزر) پاشان بەکارهێنا لەهەمەندێ لێکۆڵینەوەی لەسەر لەرینەوەی خولگە هەسارەییەکان و برنولی بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆخۆی‌ئەم ڕێگایەی دۆزیەوە لەساڵی(1740) , وهەریەکەلە ئۆیلەرو ا.کیلۆر سەرکەوتنێکی

بەرچاویان بەدەستهێنا لەلێکۆڵینەوەی مەرجەکانی توانای شێوازەکانی جیاکاری بۆتەواوکاری ,بیردۆزی سەربەخۆی ئەنجامی جیاکاریکرد بوو

لەپلەکەی کەساڵی (1721)برنولی دۆزیەوە وپاشان ئۆیلەر سەلماندی,

هەروەها لێکۆڵینەوەکان لەبیردۆزی هاوکۆلکەی تەواوکاری ((المعامل التکاملی))پێشەیەك بوو بۆ ئەم مەرجانە.

وئۆیلەرو کیلرۆ لەساڵی 1740 مەرجی توانایی شێوازی (Mdx+Ndx) یان بۆ تەواوکاری ڕونکردەوە, لەساڵی دوایی واتە ساڵی 1741 کیلرۆ مەرجی توانای شێوازی (Mdx+Ndy+pdz) ی وروونکردنەوە بۆتەواوکاری.

ڕێگای هاوکۆلکەی تەواوکاری پەرەسەندێکی فراوانتری بەخۆیەوە بینی, بەتایبەتی لەلێکۆڵینەوەکانی ئۆیلەر لەساڵی 1768 بۆ 1769 کەتیایدا چەندین جۆر لە هاوکێشەی جیاکاری پلەیەك کەهاوکۆلکەکەی لەسەر شێوەی سەرەوە بڵاوکردەوە. ولەساڵی دوایی ئۆیلەر ڕێگای هاوکۆلکەی تەواوکاری گشتگیرکرد بەسەر هاوکێشە پلە بەرزەکاندا بەهۆی مەرجی حیسابکردنی گۆڕان (حساب التغایر) کەبەلێکۆڵینەوەی نەخشەی ($F(X,y,y,...y^n)$ داتاشراوێکی تەواو دەردەکەوێت بۆ نەخشەیەکی تر کەپێك دێت لەداتاشراوەکان هەتا پلەی (n-1) وئەندامێکی تر لەئەکادیمیای زانستەکان لەبترسبۆرگ لەساڵی (1771) ئەم مەرجەی هەڵێنجا (دەرهێنا) کەئەویش زانا ا. لیکسل (1740- 1784) بوو بەبێ پەنابردنە بەرحیسابکردنی گۆڕان ودۆزینەوەی لاکرانج لەساڵی 1766 هاوکێشەی ئاڵۆز بۆهاوکێشەی بەمێلی چونیەك کەباسکرا دۆزینەوەی ئاوەڵ بونی خۆیی بۆ دوو هاوکێشەکە یەکێکە لەگرنگترین بەجێهێنانەکانی بیردۆزی کۆلکەی تەواوکاریی, ئۆیلەر لەساڵی 1778 ئەم ڕاستیەی بەرجەستەکردو بەشێوەیەکی وردتر دایڕشت.

ولێرەدا ناتوانین هەموو دۆزینەوەکانی ئۆیلەر بژمێرین لەبیردۆزی هاوکێشە جیاکارییە ئاساییەکان, هەروەها ئۆیلەر لێکۆڵینەوەیەکی تری ئەنجامدا دەربارەی تایبەتمەندی هاوکێشە گشتیەکەی ریکاتی و سەرکەوتنی بەدەستهێنا پاشان لەئەنجامی لێکۆڵینەوەی لەسەر لەرینەوەی پەردەیەکی پانی توندکراو (غشاء مستدیر مشدود) ئۆیلەر گەیشتە دۆزینەوەی ئەم هاوکێشەیە:

(a2-B2)u+1 du+d2u=o

r dr dr2

کەلەداواییدا ناسرا بەهاوکێشەی بیسیل (1784- 1846 وهەر ئەم هاوکێشەیە زانا برنولی دیراسەی لەسەرکرد, وئۆیلەر ئەم هاوکێشەی شیکارکرد لەسەر شێوەی زنجیرە ناکۆتا (المتسلسة اللانهائیة) تەنها جیاوازی هەبوو بەهاوکۆلکەی نەگۆڕ لەنەخشەی لولەکی (ar) TB ئەمەش لەئەنجامی لێکۆڵینەوەی لەسەر لەرینەوەی زنجیرە قورسەکان کەبڵاوکرایەوە لەساڵی 738 ولەساڵی 1768 ئۆیلەر تەواوکاری جەبریی ئەم هاوکێشەیەی دۆزییەوە:

$$\frac{dx}{p(x)}+\frac{dy}{p(y)}=0$$

کاتێك ا فرە رادە راستیەکان لەپلەی چوار، بەمەش بیردۆزێکی گرنگی بەدەستهێنا لەکۆکردنەوەی تەواوکارییە ناتەواوەکان (التكاملات الناقچيه elliptie integrals) هەروەها ئۆیلەر زنجیرەیەك لەهاوکێشەی دیاری کرد کەتەنها شیکارێکیان هەیە، هەروەها ئۆیلەر لەسالی (1736) تێبینی ئەوەی کرد:

کەئەگەر هاوکێشەکەی لاکرانج هاوکۆلکەی (x,y) u هەبێت ئەوا هاوکێشەی

$$\frac{1=o}{U(x,y)}$$

دەتوانێت تەنها شیکارێك بدات

بۆنمونە لەحالەتی هاوکێشەی:

$$xdx+ydy=x^2+y^2-r^2dy$$

کە: $\frac{u=1}{x2+y2-e2}$ هەیە

ئەوا تەنها شیکار بریتی ی لە:

$$X^2+y^2=o$$

ئەم نموونەیە دەگەڕێتەوە بۆ زانا لاکرانج.

پرسیارەکانی میکانیکی هەسارە ئاسمانیەکان، بەتایبەتی ...یۆدزی جولەی مانگ کەلەوکاتەدا زۆری پێدراوە وەکو ...یویستیەك بۆ دەریاوانەکان،و زانینی ئاڕاستەکان کارێکی زۆری کردە سەر ئەوەی کەپەرەبدرێت بە رێگا نزیککراوەییەکان بۆ تەواوکاریکردنی هاوکێشە جیاکارییەکان، ولەیەکێك لەورێگا جیاوازانە رێگای ئۆیلەر بوو لەسالی (1768) کەگرنگیەکی زۆری هەبوو لەوکاتەدا، هەروەها ئۆیلەر پێش زانا بیرنولی شیکارکردنی هاوکێشەی ژێی لەحالەتی تایبەتی بەدەستهێنا لەسەر شێوەی زنجیرە سێگۆشەییەکان" هەروەها هاوکێشە جیاکارییە بەشییە بەرزەکان (المعادلات التفاضيلية الجزئية ذات الرتب العالية) هەروەکو لەزانستەکانی ماتماتیك دەرکەوت لەزۆربەی زۆری ...کانی فیزیاش دەرکەوت وەکو لێکۆڵینەوە هایدرۆ دینامیکیەکان کە ئۆیلەرو دالمبێر) لەم بوارەدا ئەو نەخشانەیان بەکارهێنا کەپشت دەبەستێت بەگۆڕاوە ئاوێتەکان (النتغيرات المركبه) ...یەکەم جار لەسالی (1752) هەروەها لەپرسیارەکانی لەرینەوەی ...ەرە دەرکەوت کەزانا ئۆیلەر چەندین لێکۆڵینەوەی لەم بوارەدا ...نجامدا هەروەها لەبیردۆزەکانی ئەرك (theoey of potential) دا ...رکەوت هەروەکو لەهاوکێشەی لابلاس دا (1749–1827) ...بینرێت کەلەسالی (1798) دۆزییەوە لەچەندین بواری تردا ...رکەوت و لەئەنجامی ئەمەشدا توانرا چەندین جۆر لەهاوکێشەی جیاکاری بەشیی بەهێڵ لەپلەدوو دابڕێژرێت،و لەگەڵ ئەمەشدا زانا ...ماتیکیەکانی سەدەی هەژدەهەم نەیانتوانی بگەنە داڕشتنی ...رسیارە گشتیەکان بۆبیردۆزی ئەم هاوکێشانە،و لەوکاتەدا ...بەهێزترین لێکۆڵینەوە لەم بوارەدا لێکۆڵینەوەکانی ئۆیلەر بوو کەلەسالی 1770 بەرهەمی هێنا دەربارەی گۆڕینی هاوکێشە بەهێڵەکانی پلە دوو بۆ شێوەی یاسایی دیاریکراو بەهۆی لەبری دانانی گۆڕاوەکان) ەشێوەیەکی گشتی بیردۆزی هاوکێشەی جیاکاری پەرەی سەند لەسەر دەستی ئۆیلەرو دالمبێرو لاکرانج لەسەر بنچینەی شیکاری و حیسابی هەروەها بنچینەکانی بیردۆزی ئەندازەیی بۆ هاوکێشە بەشیەکان دانا، وچەندین شێوەی یاسایی بۆهاوکێشە بەشییە پلە بەرزەکانی دەرهێنا، هەروەها ئۆیلەر گرنگی هەبوو لەبەیەکەوە بەستنی بیردۆزی هاوکێشە جیاکارییەکان بەحسابکردنی گۆڕانەو ئەندازەی جیاکاری، پاشان بەیەکەوە بەستنەوەی بیردۆزی نەخشەکان لەگۆڕاوی ئاوێتەو زنجیرە سێگۆشەییەکانو نەخشە تایبەتیەکانو تەواوکارییە ناتەواوەکان (elliptical) ئەمانەو چەندین بابەتی گرنگی تر بەشێوەیەکی زۆر جوان زانا ئۆیلەر لەکتێبە کلاسیکیەکەیدا بەناوی (حساب التكامل) بلاوکردەوە کە پێکهاتبوو لەچوار بەرگ لەسان بتروسبورگ سالی 1768– 1770 وبەشی چوارەمی کتێبەکەی لەسالی 1794 بلاوکرایەوە، کە بۆماوەیەکی زۆر زۆر دائەنرا بەهەرە گرنگترین سەرچاوەکانە بۆلێکۆڵەرەوە زانا ماتماتیکیەکانو تا ئێستا نرخەکەی لەدەست نەداوەو لەنیوەی یەکەمی سەدەی نۆزدەهەم بیرۆکەی تازە خرایە ناو بیردۆزی هاوکێشە جیاکارییەکان، بەشێکیان لەئەنجامی چارەسەکردنی تازە بۆ پرسیارە فیزییە بیرکارییەکان بو، وبەشەکەی تریان لەئەنجامی چاکسازی گشتی بوو بۆ شیکاریی ماتماتیکی. بیردۆزی هاوکێشەی جیاکارییەکان لە سەدەی هەژدەو نۆزدە دا بەتایبەتی لەسەردەستی زانا ڕوسییەکان پەرەسەند، لەوانەشە زانا: ئۆیلەر ،ئۆستروجرادسکی،میندینج،دافیدوف،ئەمشینیتسکی، سۆنین، کۆفالیفسکایا،لیابۆنۆف،ستکلۆف،و. هتد. و ئۆیلەر لەسەدەی هەژدەهەمدا هەستا بە پەرەپێدانی سەلمێنراوی زنجیرەکان هاوکێشە جیاکارییەکان، وەهەستا بەپەرەپێدانی سەلمێنراوی زنجیرەکان هاوکێشە جیاکارییەکان وەهەستا بەدانانی لقێکی تر لەماتماتیك بەناوی شیکارکردنی ماتماتیکیهەروەها ئۆیلەر دەوری بالای هەبوو لەپەرەسەندنو پێشخستنی بیردۆزی ژمارەکان دوو رێگای زۆر چاك بۆبەدەستهێنانی زانیاری دەربارەی شیکارکردنی هاوکێشە جیاکارییەکان بریتیە لەنزیککردنەوە ژمارەییەکانکەدەناسرێت بە رێگای ئۆیلەری سەرەتایی و رێگای ئۆیلەری راستکراوە

دیسان یەکێکی تر لەبیردۆزەکانی ئۆیلەر لەزانستی ماتماتیکدا ئەوەیە کەبەکاردێت سەبارەت بەنەخشە چونیەکەکان لەو نەخشانەی کەرەهەند سفرن) هەروەها هەروەکو ئاماژەمان بۆکرد هەرلەسالی 1691 جان برنولی پشتی دەبەست بەکۆلکەی تەواوکاریی لەشیکارکردنی هاوکێشەی جیاکاری، بەلام زانا ئۆیلەر بیردۆزێکی دانا دەربارەی ئەم کۆلکەیە بەبەکارهێنانی پێوانەی تەواوکاریی ەوە بەلام هاوکێشە جیاکارییە بە هێڵەکان کەهاوکۆلکەکانیان جێگیر بوو ئۆیلەر لەسالی 1750 تەواوی کرد.

ئۆیلەرو فیزیا؛

لیۆنارد ئۆیلەردا دەنرێت بەیەکێك لەبەناو بانگترین زانا بیرکارییەکان لەبەرهەمو بابەتدا بەدرێژایی سەردەم، وەیەکێك لەمەرە کارە جوانەکانی کەبریتیە لەو دۆزینەوانەی کەلەبواری هایدرۆ دینامیكو کەواتە جیرەکانو هتد. بەدەستی هێناوە بەتایبەتی لەبەرئەم کارانەی ئۆیلەر بۆهەمیشە ناوی دەمێنێتەوە لای قوتابیانی بەشی ئەندازیاری.

ئۆیلەر یەکەم بیرکاربووە کەبۆ یەکەم جارو بەشێوەیەکی زۆر جوان یاسایی رۆیشتنی شلەکانی دارشتووە,و هەرئەو بووە کەبۆیەکەم جار گرنگی پەستانی شلەکانو پەیوەندی بەرۆیشتنەوە (جریات) لێکداوەتەوە. ئەو هاوکێشەیەی کەئێستا دەناسرێت بە(هاوکێشەی برنولی) بۆیەکەمجار لەلایەن ئۆیلەرەوە بیرکاریانە دارێژراوە, بەلام دانیاڵ برنولی هاوڕێی بەشێوەیەکی بنچینەییانە داینـاوەو بلاوی کردۆتەوە هەروەها ئۆیلەر وەکو بیرکارێك بەشێوەیەکی زۆر قوڵو ئەندازەییانە لەچەماوەی تەنە بەربوەکان (لەژێر کاریگەری هێزەکانو ئەوکێشانەی دەخرێتە سەری) کۆڵیوەتەوە. هەروەها بەشێوەیەکی گشتی گرنگی داوە بەبابەتی بەرگری مادەکان ولەساڵی 1757 دا لێکۆڵینەوەیەکی گرنگی بلاوکردەوە لەبارەی بابەتی قوپانی ستونەکان (Buckling of struts) وئەم لێکۆڵینەوەیە تائێستا ئەپارێزرێتو گرنگی تایبەتی خۆی هەیە دیسان هاوکێشەکەی ئۆیلەر بۆستونەکان شتێکی زۆر دیارو ئاشکرایە بۆ زۆربەی زۆری خوێندکاران لەکۆلێجەی ئەندازیاری سەرەڕای بەرهەمهێنانی چەندین بابەت لە بواری جەبرو زانستی حیساب, هەروەها ئۆیلەر بەقوڵی گرنگیدا بەزانستی ئەندازە (علم الهندسه) هەروەها چەندین شتی بۆ بیردۆزی چەماوەکان (Curves) ورووەکان (Surfaces) زیادکردو لەم بوارەدا (جێگری ئۆیلەر Euler Constant) یەکێکە لەجێگرە زانراوەکان هەروەها هاوکێشەیەکی تری بەرهەمهێنا سەبارەت بە بابەتی تەنە فرە رووەکان کەئەویش پەیوەندی نێوان ژمارەی روەکانو ژمارەی سەرەکان لەتەنێکی فرە (polyheadra) دیاری دەکات, هەروەها ئۆیلەر بەراستی گەردوونناسێکی بێوێنە بوو, ئەوجوانیو بەشێوەیەکی تایبەتی جوڵەی مانگی دیراسەکردو پێشبینی بۆ پەرەسەندنی بیردۆزی کیپلەر (1571- 1630) کرد سەبارەت بەکۆمەڵەی خۆر, هەروەها هەستا بەدانانی چەندین یاسایی بنەڕەتی بۆ هەسارە ئاسمانیەکان کەدەناسرێت بە (pertubaion) کەبریتیە لەتێکچوونی جوڵەی بەخولی هەسارەیەکی ئاسمانی بەهۆی هێزێکەوە بێجگە لەو هێزەی کەدەبێت بەهۆی سوڕانەوەی ئاسایی هەسارەکە لیۆنارد ئۆیلەرو دانیاڵ برنولی (1700- 1782) پێکەوە کۆڵەکەکانی دینامیکی هەوایی کلاسیکیان (acrodynamics) دامەزراند" کەچارەسەری جوڵەی ناوەندیکیو دانراو (إفتراضي) دەکات کەدەناسرێت بەشلگازی نمونەیی" بەبەکارهێنانی جیاکاری بەسەریدا بەوشێوە بابەتی دینامیکی هەوایی کلاسیکی بوو بەهۆی سەرنج راکێشانی زۆربەی زۆری زانا بیرکارییەکان کەزۆر رۆچوون لەروتکردنەوەی بابەتەکان چەند یاسایەك هەیە لەفیزیای شلگاز (یاخود فیزیای ئاوەکی) کەدەناسرێت بەهاوکێشەکانی ئۆیلەر کەئەویش سێ هاوکێشەی جیاکارییە بۆجوڵەی شلگازی نمونەیی کەهێزی بەردەوامی هێزە دەرەکیەکانو پەستان پێکەوە دەبەستێتەوە لەشلگازەکە.

هەروەها ئۆیلەر زانای ماتماتیكو میکانیزمی بەناوبانگ بنەماکانی رێگاکانی شیکارکردنی پرسیارەکانی دینامیکی پنتەخاڵو تەنی سەرتی دانا بەهۆی دروستکردنو شیکارکردنی (تەواوکاریکردنی) هاوکێشە جیاکارییەکان کەتایبەتە پێیان ئۆیلەر ماوەیەکی زۆر لەبترسبورگ مایەوەو کاری کرد, کاریگەری زۆری هەبوو لەپێشکەوتنو پەرەسەندنی زانستی میکانیك بەشێوەیەکی گشتی.

ئۆیلەر بۆیەکەم جرا لێکدانەوەی بۆئەو پرسیارە میکانیکانە پێشکەش کرد کەبەرێگای شیکارکردنی رووت (پەتی, سادە) شیکاردەکرێن, هەروەها دوای مردنی زانا مالبرانش (1638-1715 Malbranche) بیرۆدۆزەکەی دەربارەی رەنگەکان خەریك بوو لەبیربچێتەوە, بەلام زانا ئۆیلەر گریمانەیەکی (فرضية) بەیەکەوە بەستنی لەنێوان رەنگو رێبازی تیشك دانا بەلام بەبێ ئەوەی باسی مالبرانشی تێدا بکات.

گۆشەکانی ئۆیلەر (زوایا اویلر) لەفیزیادا سێ گۆشەن کەباری تەنێکی یەکگرتوو دیاری دەکات بەدەوری خاڵێکی نەگۆڕدا دەسوڕێتەوە بەگوێرەی (بەنیسبەت) کۆمەڵێك تەوەرەی کارتیزی جێگری کەلەوخاڵەدا بەیەك دەگەن هەروەها ئۆیلەر زۆربابەتی بەنرخی هەیە لەبیرکاریو فیزیادا, یەکێکی تر لەوبابەتانە ئەوەبوو گرنگی پەستانی رونکردنەوە لە رۆیشتنی شلگازەکاندا هەروەها ئەم زانایە سێ یاسای گرنگی هەیە کەپێی دەوترێت هاوکێشەکانی ئۆیلەر بۆ جوڵەی تەنی سەرتی کەلەمیکانیزمی تیۆریدا دەورێکی بالایان هەیە.

فیجو دسکی دەڵێت: ئۆیلەر زیاتر لە 800 کاری نوسیوە. وەهەستاوە بەدۆزینەوەی چەندین بابەتی جۆراو جۆری زۆر گرنگ لەزانستی فیزیاو ماتماتیك, وەیەکێك بووە لەوکەسانەی کەهەوڵێکی زۆری دا لەپێشکەوتنو بەردەوامبونی زانستەکان لەروسیا بەڵێ ئۆیلەری زانا بۆهەمیشە ناوی وەکو ئەستێرەیەکی پرشنگدار دەگەشێتەوە لەجیهانی ماتماتیكو فیزیا ئەویش بەهۆی ئەوکارو بەرهەمە بێ وینانەی کەپێشکەشی مرۆڤایەتی کرد.

لیۆنارد ئۆیلەر لەسانتی بترسبورگ لە (18) ی ئەیلولی ساڵی 1783 کۆچی داویی کرد کاتێك تەمەنی گەیشتبووە حەفتاو شەش ساڵو هەر لەو ساڵەدا زانای بەناو بانگ بیرکاری دالمبیر کۆچی دوایی کرد.

ئەو سەرچاوانەی سودیان لێ وەرگیراوە:

1- اسماء شهيرة في الهندسة/ جيمس كارفل

2- المرجع في الرياضيات العالية/ فينجودسكي

3- المعادلات التفاضلية / ف. سيتبانوف

4- تأريخ الرياضيات/ ارثر كتلمان

پێویستە مرۆڤ

ڕێز لەسنوری سروشت بگرێت

نوسینی: ڕێبوار حەسەن

پسپۆڕی ژینگەی کوردستان / ستۆکهۆڵم

ـەمانگی سێپتێمبەری ساڵی1994 نوێنەرانی 179 دەوڵەت ـەقاهیرە لەکۆنفرانسێکی جیهانیدا بەناوی پەرەسەندنی ـیشتوانی گۆی زەوی کۆبوونەوە. تێکڕا لەسەرئەوە ڕێکەوتن ـەمبێت سنورێك بۆزیادبوونی دانیشتوانی سەر زەوی دابنرێت. ـ‌فرانسەکە ئەوەی پەسەندکرد کە بەپێی پرۆگنۆسی نەتەوە ـەکگرتووەکان UNژمارەی دانیشتوانی زەوی ساڵی 2050 بگاتە ـ 1 ملیار کەس، بەڵکو گەیشتنە ئەو بڕیارەی کەدەبێت ـلایەنی زۆرەوە بگاتە 9.8 ملیار کەس و بەلایەنی کەمەوە 7.9 ـرد کەس. بۆئەوەی ئەم بڕیارە جێبەجێبکرێت پێویستە کارو ـی بۆبکرێت. دانیشتوانی هەندێك وڵات بەشێوەیەکی وازیاد ـت کەخاکی وڵاتەکەیان توانای خۆراکدانی ئەو دانیشتوانە ـەی نابێت. لەئەنجامدا شێوەی ژیانی خەڵکی کاریەکاتە سەر ـگە. دەوروبەر، ئابووری و سیستێمی کۆمەڵایەتی و سیاسی ئەو ـنە تێکدەدات. بەشێکی ئەوپلانە بریتیە لەنەخشە کێشانی ـن بەجۆرێك کەئەو 120 ملێون دایکەی کەتوانای سنوردانانی ـبوونیان نیە بەهۆی نەخوێندەوارییەوە یارمەتی بدرێن، ـکرایە کەئافرەتی خوێندەوار لەگەڵ بەرزبونەوەی پلەی ـندا، منداڵبونیان کەم دەکەنەوە، ئەم دیاردەیە لەهەموو ـوو کۆمەڵێکدا ڕاستە 290 ساڵ لەمەوبەر واتە ساڵی 1970 ـخارنست نوێنەرانی زۆر لەوڵاتەکان ڕێکەوتن لەسەر ئەوەی ـکۆنترۆڵی منداڵبوون مافی ژنبێت. و لەقاهیرە گەیشتنە ئەوەی ـنیشتوانی زەوی لەسنوری 8 بۆ9 ملیارد کەس ڕابگرن، ئەمە ـێکی زۆر زەحمەتە، بەڵام زۆر گرنگە بۆ پاراستنی ژینگەی ـقیمتی. لەگەڵ زیادبوونی دانیشتواندا خۆراك کەم دەکات بۆ ـە کەم بوونەوەی ڕاوەماسی، پەلەوەرو باڵندە، دانەوێڵە... ـ نزیکەی چل ساڵە ڕاوەماسی زیادناکات. ئەمەش لەبەرئەوەیە ـەریاکان زۆر ناتوانن زیاتر بەرهەم بهێنن. چونکە دانیشتوانی زەوی لەچاو توانای بەرهەمهێنانی ماسی دەریاکان زیادی کردووە. ئەمەش کاری کردۆتە سەر بەرزبوونەوەی نرخی بەرهەمی ئاوی. شایانی باسە لەزۆر ناوچەی جیهان ئاو کەمیکردووە، بۆ نمونە ووشکی باکوری چین،ئەو ووشکی‌یە بوو بەهۆی ئەوەی کەپلانی کەناڵی 140 میل لە باشوری چینەوە دابنرێت. کەمبوونەوەی باڵندەو پەلەوەر لەسەر زەوی نیشانەی نەخۆشکەوتنی زەوی دایکە. لەراپۆرتی جیهانیدا هاتووە کە لە 9600 جۆرە باڵندەی جیاواز، تەنها 3000 جۆریان ژمارەیان کەمی نەکردوە، 6600 جۆرەکەی دیکەیان ژمارەیان زۆرکەمی کردووە. هەزار جۆریان تەنها یەك دانەیان لەهەر جۆرێکیان ماون هۆکانی ئەم کارەساتە دەگەڕێتەوە بۆ داربڕینەوە نەمانی زەوی شێدارو وشکبونی، پیسبونی ئاوو هەواو ترش بوونی و هەروەها ڕاوکردنی بێ‌سنوری هەندێك جۆریان.

پلەی گەرما لەهەندێك ناوچەی جیهاندا بەرزبۆتەوە ئەم ساڵ 1999 بەشێوەیەك نمونەی نەبووە بۆنمونە لەناوەراستی هیندستان گەیشتۆتە 50 پلەی سەدی چەند هەفتەیەك. هەروەها لەئەمریکا, ژاپۆنیش لەهەمان رەوشدایە. بەم شێوەیە تەنانەت ئاو لە ئالاسکاوە دەگوێزنەوە. بەرزبوونەوەی پلەی گەرما بەڵگەی توانای سنور داری سروشتەو بۆهەڵمژینی گازی کاربۆن داینۆکساییدی بێ ئەوەی کاربکاتە سەر بەرزبونەوەی پلەی گەرمای زەوی. پرسی خواردنیش گرفتێکی گەورەی جیهانەو بیری پێویستە لێبکرێتەوەو لەمەشەوە چەند پرسیارێك دەردەکەون:

1-ئایا زەوی دەتوانێت خواردنی یانزە ملیارد مرۆڤ دابین بکات؟

2-ئایا ئەو هۆیانەی کەسنور بۆدانیشتوانی زەوی دادەنێت کامانەن؟ کەمی ئاو خۆراك تێکچوونی ژینگە بەرزترین رادەی بەرهەمهێنانی خۆراکی ئاوی لەجیهاندا ساڵی 1989 بوو گەیشتە

100 ملیۆن تەن. ئێستا کەمیکردووە 97 تاکوو 98 ملیۆن تەنە لەجیهاندا.

لەڕاپۆرتێکی جیهاندا ناوی 17 دەریای جیهان هاتووە کەلەم ڕادەیە زیاتر ناتوانن خۆراکی بەرهەم بهێنن. ئەوە بەرزترین ڕادەیە چونکە ژینگەو ئاوەکان ڕۆژ داوی ڕۆژ پیس دەبن و سەرچاوەی دروستبوونی خۆراکی مرۆڤ لە خراپ بوندایە دەریای ئۆراڵ کەدەکەوێتە سۆڤێتی کۆنەوە جاران ساڵانە 44000 تەن ماسی بەرهەمی بووە, ئێستا ئەو دەریایە وشك بووە ڕێژەی خوێی زیادی کردووە بووەتە لەناوبردنی ئەو سامانە ئاوییە شایانی باسە 24 جۆر ماسی کەسەرچاوەی خۆراك بوون لە ئاوەدا ئێستا نەماون.

دەریای قەزوین بەهۆی پیسکردنی ئاوەکەیەوە ئێستا توانای بەرهەمهێنانی لە 1٪ ی پەنجا ساڵ لەمەوبەرە.

ئێستا زۆر لەدەریاکان بوونەتە حەوزی کۆکردنەوەی پیسایی کارگەکانی ئەورووپا بۆنمونە دەریای ڕەش, بەهۆی ئەو پاشماوە کیمیاویانەوە لە (30) جۆریان ماسی تەنها (3) جۆر ماون. جگە لەماسی گیانداره ئاویەکانی دیکەش نەمان یاخود نەخۆشن کەمکردنەوەی ئاو کاردەکاتە سەر کشتوکاڵیش. ئەمڕۆ (0.7) ی ئاوی ڕووبارەکان بۆ کشتوکاڵ بەکاردێن و ئەمەش کاردەکاتە سەر ڕادەی ئاوی خواردنەوە. هەروەها پیشەسازیش کاردەکاتە سەر ئاوی کشتوکاڵ.

بەکارهێنانی ئاوی ژێر زەوی کاردەکاتە سەر نزمبونەوەی ئاستی ئاوی ژێر زەوی لەهەندێك ناوچەدا یەك مەتر دادەبەزێت. دیسان زیادبوونی ژمارەی دانیشتوانیش کاردەکاتە سەر بڕی ئاو زۆربەی وڵاتانی جیهان بەهۆی ئاودانی دەستییەوەو بەکارهێنانی پەینی کیمیاوی ڕادەی بەرهەمهێنانی دانەوێڵەیان گەیاندۆتە ڕادەی هەرە بەرزی وەناتوانرێت زیاتر بەرهەم بهێنرێت. بەهۆی ڤاکتۆری ژینگەو کەمبوونەوەی ڕووبەری زەوی بۆکشتوکاڵ.

بەرئانجامە ئابوریەکان:

بڕینەوەی دارستانەکان, زەوی داڵووتان و erosion کەمبونی ئاوی ژێر زەوی و ڕەوشی ماسی دەریاکان کاری خراپی کردۆتە سەرئابوری جیهان کاتێك دەریاکان ناتوانن زیاتر ماسی بەرهەم بهێنن. دەریاکان هەر لەپیس بوندان و گیاندارە ئاویەکان دەمرن و توشی نەخۆشی دەبن و توانای زاوزێ یان کەم دەکات و نامێنن. ئەمەش دەبێتە بەرزبوونەوەی نرخی خۆراکی ئاوی زۆر کەس لەسەر ڕاوەماسی و بەرهەمی ئاوی دەژیان و کارو کاسبیان نەماو ئێستا بێکاربوون. بۆنمونە ئەو لادێیانەی کەلەسەر دەریای aral دەژیان ئێستا وێرانەیەو کەسی تیاناژی. بەو شێوەیە ئابوری خەڵکی تێکچووە هەروەها لەبەریتانیا زۆربەی ئەو خێزانانەی لەسەر ڕاوەماسی دەژیان ئێستا ئامێری ڕاوەکانیان لەمەزاتخانەکاندا دەفرۆشن.

جاران پرۆتینی ئاوی (گۆشتی ماسی و گیاندارەکانی دی) هەرزانترین سەرچاوە بوون بۆ پرۆتین. نرخی نیوەی گۆشتی مەڕو ماڵات بوون ئەمڕۆ گۆشتی ماسی چەند جار گرانترە لەگۆشتی مەڕو مانگا بۆنمونە لەساڵی 1993 دایەك ماسی لەجۆری توون ton fisk کەکێشی 300 کیلۆ بوو لەچێشتخانەیەکی تۆکیۆ گەیشتە 80000 دۆلار ئەمەش بەهۆی کەمبوونەوەی ماسیە لەئۆقیانوسی ئەتلەسیدا بەم شێوەیە ژمارەی زیادبوونی مرۆڤ لەزۆر بوندایەو ماسی و خۆراکە ئاویەکانی دی لەکەمبوندان ئەمەش بەنۆرەی خۆی مرۆڤ هەژار دەکات و توانای کڕینی خۆراکی ئاوی کەمدەکاتەوە ئەوە لەڕووی سامانی ئاوییەوە هەروەها لەڕووی دانەوێڵەشەوە ڕێژەی بەرهەمهێنانی دانەوێڵە بەبەراوردکردنی لەگەڵ ڕێژەی دانیشتواندا زۆر کەمی کردووە. کاتێك هاوسەنگی لەنێوان بەرهەمهێنان و داواکردندا تێکدەچێت, بەهۆی تێکدان و پیسکردنی ژینگەو ئەو ڤاکتۆرانە باسکران ژیاون و گوزەرانی دانیشتوانیش تێکدەچێت و دەبێتە هۆی دروست بوونی کێشەو ناکۆکی. هەموو سیستەمە ئیکۆلۆژیەکان ئاوی بن یاخود وشکایی توانایی بەرهەمهێنانیان سنوردارە. بەهۆی بەکارهێنانی تەکنیکی نوێیەوە دەتوانرێت بەرهەمهێنان زیادبکرێت بەڵام ئەمەش هەر سنوردارە

لەزۆر ناوچەی جیهاندا دەرهێنانی ئاوی ژێر زەوی گەیشتۆتە سنوری هەرە بەرز ناتوانرێت زیاتر دەربهێنرێت. و زۆربەی بەرهەمە خۆراکیەکان پێویستیان بەئاوە شیکردنەوەی پەیوەندی سیستەمی ئابوری, بایۆلۆژی و سیاسی زۆر زەحمەتە ئەکادیمیەکان دەتوانن تێبگەن لەکاری سیستەمەکان لەسەر یەکتر. بەڵام تێگەیشتن لەم سیستمانە پەیوەندییان تاکو ببێتە هۆشیاری خەڵکی تاکو ئێستا زۆری ماوە.

کاتێك وڵاتێك پێشدەکەوێت فشار دەخاتە سەر سیستەمی ئیکۆلۆژی و بایۆلۆژی و ئەمیش کاردەکاتە سەر بارودۆخی سیاسی. بۆنمونە لەباشوری ئەفریقا لەهاوینی ساڵی 1994 دا کەناکۆکی نێوان دوو خێڵی وەك tutsi , hutu لەبەر هۆیە ئابوریەکان بوو بەهۆی تێکدانی باری سیاسی وڵات و کوشتارێکی زۆر لەیەکتر ڕوویدا تاکو ئێستا بەردەوامە دانیشتوانی ڕووان (خوارووی ئەفەریقا) لەساڵی 1950دا 2.5ملیۆن کەس بوو لەساڵی 1994 بوو بە 8.8 ملیۆن کەس ژمارەی منداڵ بوون ئەوەندە زۆر بوو هەرژنێك 8 منداڵی بەردەکەوت, هەرچەند بەرهەمی دانەوێڵە زۆر لەزیادبووندا بوو بەڵام زەوی کشتوکاڵ کەمیدەکرد هەروەها کەمبونی ئاو بۆ بەهۆی ئەوەی ڕوەندا لەلایەن هایدرۆلۆجیەکانەوە بەیەکێك لەو 27 وڵاتە کە ئاوی کەمە دابنرێت ڕوداوی 1994 سەرنجی جیهانی ڕاکێشا بۆلای خۆی.

بڕینەوەی دارستانەکان, کەمبوونی زەوی کشتوکاڵ دەبێتە هۆی خراپبونی بارودۆخی ئابوری و کۆمەڵایەتی و ناکۆکی زیاددەکات و کۆچکردن (کۆچکردووی ئیکۆلۆژی) ڕودەدات. خراپبونی باری ئابوری کاردەکاتە سەر ڕەوشی سیاسی و تەنانەت دەوڵەتیش ڕۆڵی نامێنێت و سیستەمی فیۆداڵی زیندوو دەبێتەوە جەنگ دروست دەبێت, وەك لەسۆماڵ ڕویدا ئێستا سۆماڵ تەنها لەسەر نەخشە ماوە, نەمانی دارستانەکان تەنك بوونەوەی گەرمی زەوی لەسەر توێژی زەوی, دابەزینی ئاستی ئاوی ژێر زەوی کەمبوونەوەی خۆراکی ئاوی بڵاوبوونەوەی بیابان و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای جیهان بەگشتی نیشانەی ئەوەن کەتوانای سروشتی زەوی سنوردارەو ئەو سنورە مرۆڤ دەبێت لەبەرژەوەندی خۆی و نەوەکانی دوارۆژ تێپەڕنەکات و ڕێزی ئەوە سنورە بگرێت.

گیانەوەرە جەنگییەکان

پەرچڤەی: جەمال هەڵەبجەیی

مرۆڤ گیانەوەرە شیردەرەکان دەخاتە ناوجەنگێکی تایبەت بە خۆیەوە یا سەر دەکەوێت یاخو دەیدۆڕێنێت!! بەلام لە هەردوو بەرەکەدا ئەم گیانەوەرانە باجەکەی دەدەن و بەدەست ئازاری بریندارییەتی و مەرگی جەنگەوە دەناڵێت، یاخو دوای ئازادکردنی دەبنە دڕندەیەك و دەستەوسانن لەوەی بتوانن ئەرم ونیانییەکەی جارانیان وەربگرنەوە.

وێڕای ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی کە لە بواری خۆپڕچەکردنی سەربازیدا بە دەست هاتووە و دەرکەوتنی چەندین جۆر چەکی تەقلیدی و ناتەقلیدی، چ دیارو نادیار، لەگەڵ ئەوەشدا وەك ئەوەی کە دەردەکەوێت هێشتا ئامێرەکانی چەکی سەربازی ئاتاجی بەرەمەتی گیاندارانە!! وەك ئەوەی کە دەردەکەوێت مرۆڤ تەنها بە چەکدارکردنی گیاندارەکانی سەرزەوی نەوەستاوە ئەوەتا بەحجارەیان لە ژێر ئاودا لە شوێن گیاندارێکی زیاتر دەگەڕێت کە بشێن بۆ جەنگ و کاروباری سەربازی، بەڕاستیش لەم کارەدا سەرکەوتنی و دەست هێناوە.

بۆ ماوەی زیاتر لە چوار دەیەیە، لە بەکارهێنانی چەندین جۆر گیانەوەر دەریایی لە بەجێهێنانی مەترسیدارترین چالاکی سەربازی کە زۆربەیان بە ڕەهایی قورس و گرانن، هەموو ئەم دەستپێشخەری و سەرکەوتنانەش لە ئاکامی جەنگی ساردوو پێشبڕکێی خۆ پڕچەککردن بە نوێترین چەك لە نێوان ڕوسیا- زلهێزی گەورەی پێشو- وولاتە یەککگرتوەکانی ئەمەریکای تەك جەمسەری ئێستادا هات، لە کۆتاییەکانی پەنجاکاندا هەریەك لەو دوو هێزە بەرنامەیەکی سەربازی نهێنی هەبوو کە لە هەوڵی ئەوەدا بوون سود لە توانا فیسۆلۆجیو دەنگییەکانی هەندێك لە گیاندارە -شیردەرە دەریاییەکان وەربگرن لە کاروباری سیخوڕی و پاراستن و چەندین چالاکی سەربازی دیکە، هەروەك ئەوەی کە لەنێوان ئەم دوو هێزەدا لە ڕابووردودا پێشبڕکێ هەبوو بۆ گەیشتن بەبۆشایی ئاسمان و کۆنترۆڵکردنی، بەهەمان شێوەش پێشبڕکێی گەرم هەیە لە نێوانیاندا بۆ بەکارهێنانی هێزو تواناکی دۆلفینەکان و ئاژەڵەکانی دیکەی دەریایی بۆ کۆنترۆڵکردنی دەریان، کە دواجار سەرکەوتن لەم بوارەدا بۆ دەریای ئەمەریکی بوو ئەمەش بەهۆی یارمەتی مادی بەردەوام و فرەیی توانای هونەری و کادیر ولافاوێك لە لێکۆڵینەوەی تیبەتی لەسەر سروشتی وفیسۆلۆجی و گیاندارانە. ڕەنگە هەڵگرتنی دەمامك لەسەر نهێنییەکانی بەرنامەکەی و ئەمریکا ولێپرسەندنەوەی خەسڵەتی نهێنی لێ‌و پاشان دەسکەوتنی زانیاری بەڵگەنامەی ئەوتۆ کە پێشتر لە ئارادا نەبوون بە بەراورد کردن لەگەڵ بەرنامەکەی روسیادا دەرفەتی ئەوەمان پێیدا چاوگێڕانێکی گشتی بگێڕن بەوردەکاریەکانی ئەم

بەرنامەیەدا، هەروەها دەرفەتی ئەوەمان پێدەدات کە بزانین سەربارە دۆلفینەکان و هاوشێوەکانیان چۆن لە ژێر ئاوە هەرێمایەتی‌یەکاندا هەڵسوکەوت دەکەن.

سەرهەڵدان و گەشەسەندنی بیرۆکەکە.

فەزڵی بیرۆکەی بەکارهێنانی گیاندارە دەریاییەکان لە کاروباری سەربازیدا دەگەڕێتەوە بۆ((بەرنامەی دەریایی ئەمەریکی بۆ گیاندارە شیردەرە دەریاییەکان)) کە بەڕەمز بەNmmp ناسراوە لە.

(The us) Navy marine mammal Program)

وەرگیراوە. سەرەتای ئەم پرۆژەیە دەگەڕێتەوە بۆ کۆتایی پەنجاکان کاتێک کە پسپۆڕە دەریایی‌یەکانی ئەمەریکا سەرنجی ئەوەیاندا کە هەندێک لە گیاندارە دەریاییەکان، وەك دۆلفین و نەهەنگ و گیاندارانی دیکە خاوەنی سیستەمێکی هەستی دەنگ و بیستنی(سۆنار)ی فراوانن کە وای لێدەکات توانای دیاریکردنی تەنەگەورەکان یاخود ئامادەکانی سەر ئاوژێرئاوی بەوپەڕی وردبینی‌یەوە هەبێت. ئەمە وێڕای کۆمەڵێك سیفەتی بایەلۆجی دەگمەن کە توانای ئەوەی دەداتێ بەوپەڕی خێرایی خۆی بگەیەنێتە قوڵایی دەریا تەنانەت لەخراپترین هەلومەرجی دەریایشدا.

لێرەوە بیرۆکەی ئەم بەرنامەیە سەری هەڵدا، کە لە بنەڕەتدا ئامانجی ئەوە بوو سود لە ئەو تواناو بەرگرییانە وەربگرێت لە چاککردنی خێرایی و توانای پێشکەوتنی تۆربیتەکان و ژێرئاو گەرەکان و کەشتی‌یە دەریاییەکان لە چالاکی تایبەتو کاروباری سیخوڕی و چاودێری سەربازی بەڵام بەو دواییانە ئەم بیرۆکەیە گەشەی سەند بۆ چەند مەبەستێکی زۆر پێشکەوتوتر کە دەکۆشێت بۆ بەکارهێنانی ئەو گیاندارانە لە چالاکی تایبەتی کاروباری سەربازی نا ئاسایی، لە سەرەتادا وەك دوژمرەوەیەك دۆلفین بەکارهێنرا کە ئەوەش بەوە دەبوو کە ڕادەسپێردرا بە هەندێك نوسرا و نامە و کەرەستەی سادە لە بەندەرەوە یاخود کەشتی سەربازی بۆ تاقیگەکان لە ژێر دەریادا کە بۆ کاری ئەزمون و لێکۆڵینەوەی سەربازی دروست دەکران، بەڵام ئەم بیرۆکەیە گەشەی سەند کاتێك چەندین دۆلفین و گیانداری دیکە توانایەکی گەورەی زەینی و بیستنیان نیشاندا کە ئەوەی دەخواست لە چەندین چالاکی دیکەی مەترسیدارتر و ئاڵۆزتردا پشتیانی پێ ببەسترێت، لێرەوە پلەی ئەم گیاندارانە لە سەربازێکی نامەبەروە بەرزبویەوە بۆ جۆرێك لە کۆماندۆی تایبەت، ئیدی هانی تواناکای ئەم گیاندارە درا بۆ فێربوون و خێرا ڕاهاتنی لەگەڵ ژینگەی دیلێتی و یارمەتیدانی و چالاك بوون، ئەمە وێڕای توانای فیسۆلۆجی‌یەکانی بۆ زیادکردنی چەندین ئەرکی نوێ بۆ ئەم بەرنامەیە کە پێشتر دیاری نەکرابوون.

ئەوەی جێگای سەرنجە ئەمەیە کە ئەم بەرنامەیە لە سەرەتای سەرهەڵدانی‌یەوە بە نهێنی مایەوە، بەڵام هەرەسهێنانی ڕژێمی شوعی و ئەمانی ترس لەو زلهێزەی پێشوو و کۆتایی هاتنی جەنگی سارد بووەیە هۆی هەڵماڵینی پەردە لەسەری لە ساڵی 1992، ئیدی لەو کاتەوە وردەکارییەکانی ئەم بەرنامەیە بۆ هەموان ڕون و ئاشکرا بوو. وێڕای کەمکردنەوەی بودجەی ئەم بەرنامەیە و کەمکردنەوەی ژمارەی گیاندارانی ژێرچاودێری. کەچی هێشتا چالاکی‌یەکانی بەردەوامە، و بەردەوام هەوڵ و ئەزموونەکان لە شوێن ئەوەیە کە ژمارەیەکی زیاتر لە گیاندارانی دەریای کاروباری زیاتری سەربازیدا ژێر بار بخات.

بارهێنانی ئەم گیاندارانەش پشت بە بنەمای((پاداشت و سزا) یاخود((پاداشت و فەرامۆشکردن))دەبەستێت، هەروەك چۆن سەرکردە دەریاییە ئەمەریکی‌یەکان ئارەزووی ناو لێ نانی دەکەن. ئەمەش ڕێگەیەکی تەقلیدی کۆنەو هەڵدەستێت بە پێبەخشینی هەندێك خۆراك بە گیانداران لە کاتی سەرکەوتنیاندا لەو ئەرکەی کە داوای لێکراوە بە ڕێگەیەکی ڕاست و دروست، و لە کاتی سەرنەکەوتنیشدا هیچ خەڵاتێکی پێ نادرێت، لە یەکەمین قۆناغی بەرنامەکەدا، ژمارەیەك گیانداری جۆراوجۆر ئەزموون کران و سەرەتا بە دۆلفین و((*الفقمە..)و شێری دەریایی و نەهەنگ و تەنانەت قرش و هەندێك باڵندەی دەریایی دەستی پێکرد، بەدەر لە هەڵسەنگاندنی بە جێهێنان و دەرخستنی باشترین و بە تواناترینیان لە بەجێهێنانی ئەو ئەرکەی کە پێی سپێردراوە. و پوختەی ئەو ئەزمون و هەوڵانە بریتیە لە پاکوپیس کردنی ئەم لیستە و تەنها جەخت کردنە سەر کۆمەڵەیەکی دیارو سەرکەوتوو لەو ئاژەڵانە و لەم نێوەندەشدا دۆلفینی لوت شووشەیی((Bottlenose Dolphin)) نەهەنگی سپی((Bulegawhale))و ((*الفقمە..Seals))و شێری دەریایی((Sea Lion))سەرکەوتن بەسەر هەموو گیاندارەکانی دیکەدا بوونە کۆمەڵێك سەرباز لە دەریای ئەمەریکیدا.

بەڵام میکانیزمی بە جێهێنانی ئەو ئەرکانەی کە بەم گیاندارانە سپێردراوە ئەوە وردەکارییەکی زۆر سەر سوڕهێنەر لەخۆدەگرێت. مرۆڤ ئەو گیاندارانەی لەسەر هەموو شتێك ڕاهێناوە، هەموو شتێکی پێ ئەنجامدراوە، دانانی کامێرای فۆتۆگراف لە دەمی دۆلفینەکان و گیاندارە شیردەرە دەریای‌یەکانی دیکەدا و ناردنیان بۆ وێنەگرتنی کەشتی و کەرەستە دەریاییە ژێرئەو کەوتووەکان تا وەکو شتومەکە گرانەهاکانیان وێنە بگرێت هەروەها ماسکێك یاخود گیرەیەکی بەدەم و پوزەیەوە بەستووە و

ڕاپێچاوە لەسەر گەڕان بە شوێن تۆڕبینە ونبوەکان و گێڕانەوەیان بۆ شوێن خویان، هەروەها مرۆڤ سەرکەوتنی بەدەستهێنا لە نیبەستنی ئامێری تەقاندن لە جۆرێکی تایبەت لەسەر پشتی گیانداران، تا وەکو بەکاریان بهێنی دژ بە هەر دوژمنێك یاخو کەشتییەکی دژ و لەناوی ببات، هەروەها مرۆڤ ئەو ئاژەڵانەی ڕاهێناوە لەسەر مەلەکردن و گەشت کردن و سوڕانەوەیەکی ڕێکوپێك بە دەوری کەشتییە جەنگی و ئەتۆمییەکان بۆ پاراستن و چاودێرکردنیان لە ئەگەری هەر هێرشێکی تیرۆریستی یاخود سەربازی، ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەمەیە کە گیانداران بە ئارەزوو ڕەزامەندییەوە ئەم کارانە ئەنجام دەدەن یاخود بە ملکەچی و ملیلییەکەوە کە خالی نییە لە کەم فێڵی.

گیاندارانێکی جەنگی و فەرە ئەرك

لەبەرئەوەی هێزی دەریایی ئەمریکی ئێستا و لە ماوەی کۆتایی شەستەکاندا یەکەیەکی تەواو لە خۆدەگرێت کە بە دەیان و گرە سەدان گیاندار لەم گیاندارانەی تێدایە کە ئەرك و کاروباری خۆیان هەیە، وەك پاراستنی هێزەکانی و هەڵسان بە کاروباری چاودێری و پاراستنی کەشتییە بارهەڵگرو جەنگییەکانی و دیاری کردنی شوێنی مینەکان و گەڕانەوەی کەرەستە ونبوەکان و کردەی ڕزگارکردنی دەریایی و یارمەتیدانی هێزی دەریایی لە هەندێك کاروباری ڕۆتینی ڕۆژانەدا، ئەندام و تاکەکانی ئەم یەکانە جەختا جەخت لەسەر نزیکەی(25)ناوچە دەکەنەوە لەدەوروبەری کەنارەکانی وڵاتەیەکگرتوەکانی ئەمریکاو وڵاتە هاوپەیمانەکانی و هەروەها لەو ناوچانەی کە پێشبینی هەڵایسانی ململانێیان دەکرێت دابەش دەکرێن بۆ سێ کۆمەڵەی سەرەکی کە بەپێی ئەو کارەکانیان-پێنج ڕێکخراوی لاوەکی لەخۆدەگرێت کە هەریەکەیان تایبەتن بە بەجێهێنانی ئەرکێکی دیاریکراو کە جیاوازە لە ئەرکی ئەوانی دیکە، بەڵام ئەمە ڕێگە لەوە ناگرێت کە ئەم ڕێکخراوانە ئاڵوگۆڕبکرێت یاخود لەلایەن هەندێك گیانداری سەربازی لە کاتی پێویستدا بخوازرێن، دۆلفین و گیاندارە سەربازییەکانی دیکە بە شێوەیەکی ئاسایی لەسەر زیاتر لە ئەرك و چالاکییەك ڕادەهێنرێن، هەموو ئەم ڕێکخراوانە بە دەر لە یەکیان پشت بە دۆلفین دەبەستن وەك هێزێکی سەرەکی لە بەجێهێنانی چالاکییەکانیان، هەروەها هەر هەموویان دەتوانن بەپێی هێزو تواناو کەرەستەکانیانەوە بلاوببنەوە دەست بکارین لە جێبەجێ کردنی ئەو ئەرکەی کەپێیان سپێردراوە لە ماوەی(72))سەعات لە دەرچوونی بڕیاری چالاکییەکانی هەروەها خشتەکەی خوارەوە سروشتی ئەم کۆمەڵانەو جۆری ئەو چالاکییانە دەخاتە ڕوو کە بە هەریەکەیان سپێردراوە، شایانی باسە هەنوکەش دروست کردن و ئامادەکردنی کۆمەڵەیەکی نوێ خەریکیە کە سەر بەیەکەی پارێزگاری هێزەکانەو

بە(Swids)ناودەنرێت و لە((Intmder Detection Syston the Shallow water)) هاتووەوە ئەرکیان دەیدەوانی و چاودێری کردنی ئەوانەیە کە دزەیان کردە یاخود سەر ئاوکەوتوون چ مەلەوان بن یاخود لە بەلەمدا بن کە ڕەنگە مەترسی بن بۆ سەر نووسەر کەشتیە بارهەڵگر و جەنگییەکان، گروپە نوێیەکە کە لەیەکێك لە گروپە کۆنەکانەوە سەرچاوەی گرتوە(mms mk5)و ئامادەیە بۆ کارکردن لە گشت ناوچە دەریاییەکاندا بەتایبەت لە ئاوە(الفحلە)..

هەر بەڕاستیش چەند ئەرکێکی جەنگی دیاریکراو لە ساڵی 1972 لە جەنگی ڤێتنامدا بەم کۆمەڵە گیاندارانە سپێردرا، و لە جەنگی ڕزگارکردنی کوەیت لە ساڵی 1991 و لە دوایین جەنگی دژ بە عێراقیشدا، وەزارەتی بەرگری ئەمەریکی((پنتاگۆن))بڕیاری بەکارهێنانی دۆلفین و گیاندارە دەریاییەکانی دیکەیدا لە چوارچێوەیەکی فراواندا لە چالاکی سەربازی جۆراو جۆردا لە جەنگی ڤێتنامدا بەڵام ئەوەی کە پنتاگۆن دانی پێدانەنا بەکارهێنانی دۆلفینەکان بوو لە هێرش و کوشتنی سەربازی و مەلەوان و ژێر ئاوکەرە ڤێتنامییەکاندا، بەپێی هەندێك قسەو بەڵگە هەندێك دۆلفین ڕاسپێردراون بە هێرش کردن و کوشتنی بۆقە مرۆییەکانی ڤێتنام لەم چەندین شوێنی کەنارەکانی ڤێتنام، و لە جەنگی یەکەمی کەنداودا هێزی دەریایی ئەمریکا بە مەبەستی پاراستنی کەشتی دەریایی ئەمەریکی شەش دۆلفینی نارد بۆ ناوچەکە، کە لەوکاتەدا لە یەکێك لە بەندەرەکانی بەحرەیندا لەنگەریان گرتبوو، هەروەها لە جەنگی عێراقیشدا چەند دۆلفینێکی ڕاسپارد بۆ پاکردنەوەی بەندەری ئوم قەسرو خۆری عەبدوڵلا(ڕێڕەوی ئاوی گرنگە کە بەندەری ئوم قەسر دەبەستێتەوە بە کەنداوەوە)هەروەها نزیکەی شەست دۆلفین و ژمارەیەك دیکەی نەزانراوی لە شێری دەریایی نارد بۆ ناوچەکە بۆ یارمەتیدانی و دۆزینەوەی مینە دەریاییەکان و بۆقی مرۆیی و دوژمن هەستان بە کاروباری سەربازی دیکە.

ئەو گیاندارە بەستە زمانانەی کە خزێنراونەتە ناو جەنگەوە...

لە وەتەی سیفەتی نهێنی لەم بەرنامەیە سەنراوەتەوە و وردەکارییەکانی بۆ هەموان خراوەتە ڕوو، هێشتا مشت و مڕ لە نێوان مرۆیی بوونی ئەم بەرنامەیە و سود و گرنگییەکانی بەردەوامە، بە تایبەت بۆ کەسە سەربازییەکانن هەروەها هێشتا لەم چوارچێوەدا کێشمەکێش لە نێوان لایەنگران و نەیارانی بەرنامەی Nmmp ناوبراو و بیرۆکەی بەکارهێنانی گیانداران بە تایبەت گیاندارانی دەریایی لە مەبەستی سەربازیدا بەشێوەیەکی گشتی بەردەوامە، لە ڕوانگەی دیدی نەیارانەوە کە بریتین لە گیاندارو دۆستەکان و کۆمەڵەی سەوزو کۆمەڵەکانی پاراستنی ژیانی سروشت و بەزەیی بە گیانداران، بەکارهێنانی ئاژەڵان لە مەبەستی سەربازی دا خەجاڵەت هێنەرە و شەرمەزارییە بۆ

مرۆڤایەتی و بۆ هەموو جیهان، بە تایبەت لە وڵاتێکی وەکو وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا کە بارەگای ڕێکخراوەکانی پاراستنی و چاودێری کردنی گیاندارانە.

هەر بەو دواییانەش هاواری ئەم کۆمەڵانە بەرزبوویەوە بە نومێدی چاوخشاندنەوە بەم بەرنامەیەداو ئازادکردنی دۆلفینە دیلەکان یاخود تیوەنەگلاندن ئەم گیاندارە ڕۆح سوکانە لە جەنگییەکانی مرۆڤدا، شێوازەکانی نەیاربونیش جۆراوجۆرن لە نێوان بانگەشە لە ناوەندەکانی میدیای جۆراوجۆر و کۆبونەوەی جەماوەری بۆ هۆشیارکردنەوە تا دەگاتە خۆپیشاندانی نەیاران یاخود بڵاوکردنەوەی بڵاوکراوەی دژایەتی، تا دەگاتە کۆکردنەوەی ئیمزای پشتگیری، تەنانەت ئێستا لە ڕێگەی یەکێك لە پێگەکانی ئینتەرنێتەوە هەوڵی کۆکردنەوەی((20))هەزار ئیمزاو ناردنی بۆ دۆناڵد رامسفێڵدی وەزیری بەرگری ئەمەریکی لە ئارادایە بە مەبەستی ڕاگرتنی بەکارهێنی دۆلفین و گیاندارە دەریاییەکانی دیکە لە پرۆسەی ڕاوکردنی مین و تاقیکردنەوە سەربازییەکانی دیکەدا، داواکاری ئەم کۆمەڵانە تەنها بەوەوە ناوەستێت کە داوای دەستهەڵگرتن بکەن لە بەکارهێنانی شیردەرە دەریاییەکاندا لە مەبەستە سەربازییەکاندا، یاخود ڕەها کردن و ئازادکردنی لە دیلێتیبەڵکو پێداگرتن لەسەرئەوەش کە پێویستە کاربکرێت لەسەر کاری ئامادە سازییەك بۆ ئەم گیاندارانە بەر لە ڕەهاکردنیان لە زەریاو دەریا فراوانەکاندا بە مەبەستی گەڕانەوەیان بۆ ژیانی ئاسایی خۆیان.

بەڵام فەلسەفەی لایەنگرانی پرۆژەکە، بێ گومان کە کەسە سەربازی و پسپۆڕەکانی جەنگ پشتگیری لێدەکەن خۆی لەوەدا دەبینێتەوە کە هەندێك کەرەستەو ئامێرە سەربازییەکان کە تێچونی زۆر گرانبەهایە لە هەمان کاتدا گرنگن و لەڕووی سەربازیشەوە مەترسیدارە لەبەرئەوە تواناکانی دۆلفین و گیاندارەکانی دیکە دەتوانن بەشداری بکەن لە کردەیەکی سەربازیدا کە هەندێ جار پێشکەوتوترین تەکنەلۆژیا ناتوانێت پێی هەستێت و گەڕاندنەوەی کەرەستەو ئامێرە ونبوەکان، هەروەها لە هەندێ حاڵەتدا دۆزینەوەی ئەم کەرەستانە مەترسییەکی گەورە لەسەر ژیان وسەلامەتی سەربازەکە یاخود ئەو کەسە دروست دەکات کە لەم بوارەدا کاردەکات، جا لێرەدا دەشێت خۆمان لەم مەترسییە دوربخەینەوە بە یارمەتی ئەو گیاندارانەی کە هەڵدەستن بەم چالاکییە بە باشترین شێوە ڕەنگە بیروبۆچونی ئەم لایەنە بڵێت ((بەڵێ دەشێت مەترسی بۆ سەر گیانی چەند دۆلفینێك دروست ببێت، بەڵام گیانی سەربازەکانی و سەلامەتیان و بەرژەوەندی خێزانەکانی دوای خۆیان ئەم مەترسییە دەهێنێت)) ئەو باگراوەندەمان بۆ ڕون بکاتەوە کە لایەنگرالنی ئەم بیرۆکەیە پشتی پێ دەبەستن لە لابانگەشە و پشتیگرییان بۆ ئەم بیرۆکەیە.

هەروەها فەلسەفەی لایەنگیری لەسەر ڕەتکردنەوەی هەموو ئەو تۆمەتانەش وەستاوە کە لەسەرەوە ئامارەیان پێدرا، بەپێی لێدوانی بەرپرس و سەرکردە دەریارییەکانی ئەمەریکا ودۆلفینەکان ئەرکی خۆکوژییان پێ ناسپێردرێت، هەروەها هەڵناسن بە کردەی دوژمنانەی ڕاستەوخۆی دژ بە مرۆڤ، و بەبەردەوامی هەموو هۆکارەکانی ئاسایش و پارێزکارییان بۆ دابین دەکرێت لە هەڵسان بە ئەرکەکانی و لەهەموو چاودێری و گرنگی پێدانێك بەهرەمەندن و هەرگیز ڕووبەڕووی هیچ مامەڵەیەکی خراپ نابێتەوە. هەروەها لە شێوەکانی ڕاهێنانیشدا ڕەچاوی یاسا فیدرالییەکانی ڕێکخراوی مافی گیاندارە شیردەرەکان دەکرێت. و هەموو دەستپێشخەرییەك و لای کارپێکراوەکان لە بواری پاراستنی گیاندارە دەریاییەکان، هەروەها ئەم گیاندارانەش لە کاروباری مەدەنیدا بەکاردەبرێت، بۆ نمونە لە کردەی ڕزگارکردنی دەریایی و گەڕانەوەی شوێنەواری مێژوویی و کەل و پەلە گرانبەهاکانی تیۆکەشتی و ژێر ئاو گەرییە نغرۆبووەکان و هتد...

ئیدی بەم شێوەیە مشتومڕی نێوان لایەنگران و نەیارانی ئەم بیرۆکەیە دێت و دەچێت، لە نێوان لایەنێك کە هەوڵی ممارەسەکردنی مامەڵەیەکی مرۆیانە و شارستانیانە دەدات و بێزاری خۆی دەردەبرێت لەوەی کە ڕوودەدات و بانگەشەی نەرمونیانی دەکەن لەگەڵ گیانداران و گەڕانەوە بۆ ئایینە ئاسمانییەکان و ئەو پەیامانەی کە هانیان دەدات بۆ ئەو مەبەستە، و لایەنێکی دیکە کە پەیڕەوی لە ڕێگەیەکی میکاڤیللییانە دەکات کە هیچ خەمێکیان نییە بەدەر لە پێشکەشکردنی چەکی پێشکەوتوی نوێ و سەرکەوت بە خۆپڕچەك کردن و بەدەستهێنانی پێگەی سەربازی بە چاو پۆشین لە میکانیزم و بە هەر نرخێك بووبێت.

هەنووکە پرسیارەکە ئەمەیە: سەرکەوتن بۆکێیە؟ ئایا دەنگی لۆژیك و بانگەشەی بەزەیی پێداهاتنەوەو نەرمونیانی لەگەڵ گیانداران سەردەکەوێت؟! یاخود سەرکەوتن بۆ لایەنگرانی جەنگ و سەرکردەکانی جەنگە؟! دەترسم وەلامەکە زانراو بێت و مەسەلەکەش کۆتایی پێ هاتبێت!!! مرۆڤی شارستانی هەر بە کردەوە یەکێك لەو گیاندارە ڕۆح سوکانەی کە لە هەموو گیاندارانی دیکە زیاتر نزیکتر و هاوکارترو خۆشەویسترە بە ڕەگەزی مرۆڤایەتی، کە ئەو گیاندارەش دۆلفینە، ئەو گیاندارەی گۆڕیوە بۆ درندەیەك کە بەهەر ئامارەیەك یاخود فرمانێك ئامادەی کوشتنە وەك ئەوەش کە دەردەکەوێت ئەم گیاندارە سورە لەسەر ئەم ڕێگەیەو دور لە گەڕانەوە جەسورە لەسەر بەردەوام بوون. هەرچی بانگەشەی کۆمەڵەکانی سەوزو گیاندار دۆستەکانیشە بالەپشت تاریکییەکانی دەریاوە ونبن یاخود با بڕۆن بە ناخی قوڵترین خەلی ئۆقیانوسیەکاندا..

چاندنی ڕیخۆڵە باریکە

پەرچڤەی: کوێستان ڕەشید
پسپۆڕی بایۆلۆژی

خاتو (دافیس) بە بۆچوونی پسپۆڕە بەریتانییەکان ـربارەی حاڵەتی کچە تەمەن (4) ساڵەکەی قایل نەبوو کە ـۆشی لەکارکەوتنی جگەر و ڕیخۆڵە باریکە ببوو... لەبەرئەوە ـستی کرد بە کۆکردنەوەی پارەی بەخشراو. بۆ ئەوەش ـەموو هۆیە جیاوازەکانی ڕاگەیاندنی بەریتانی یارمەتیان دا ـ توانی لە ماوەیەکی کورتدا بڕێکی زۆر لە پارە کۆ بکاتەوە ـاتو (دافیس) و کچەکەی ڕوویان کردە شاری بترسبورگی ـەمەریکی و لەوێدا پزیشکەکان لە هەمان کاتدا جگەر و ـیخۆڵەیان بۆ (لۆرا) ی منداڵ چاند... ئاژانسەکانی هەواڵی جیهانی ئەم هەواڵە پێشکەوتنە پزیشکیەیان ڕاگەیاند و ـدەیان بەو خەڵکانە بەخشی کە بەدواداچوونی حاڵەتەکەیان ـکرد. لە کاتێکدا کە پزیشکە بەریتانی‌یەکان زۆر سڵەمینەوە ـێشوازیان لەم کارە دەکرد، بەڵام بۆ جاری دووەم خەم خۆی ـیشایەوە بەسەر دڵی هەموو ئەوانەی کە بەدوای چیرۆکەکەی ـۆرا دافیس) کەوتبوون. لە کاتێکدا کە پزیشکەکان ـانگەیاند کە حاڵەتەکەی (لۆرا) زۆر ترسناکە بەهۆی ـکارکەوتنی ئەندامە چێنراوەکان و، دوای چەند هەفتەیەک لە نەشتەرگەری‌یەکە (لۆرا) ماڵئاوایی کرد و مرد.. چیرۆکی (لۆرا دافیس) سەرنج ڕاکێشەر بوو بۆ ئەو گرفتە زۆرانەی کە ڕووبەڕووی نەشتەرگەری چاندنی ڕیخۆڵە باریکە دەبنەوە..

***ئەو گرفتانە چین و ئایا هیوایەك لە ئارادا هەیە؟**

ڕیخۆڵە باریکە و لە کۆتایی دوانزەگرێیەوە تا کۆتایی نەخۆر و سەرەتایی ڕیخۆڵە کوێرە درێژ دەبێتەوە، هەندێك توێژەرەوە دوانزەگرێ بە بەشێك لە ڕیخۆڵە باریکە دادەنێن و درێژیی‌یەکەی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی جیاوازە... بەڵام تێکڕای درێژییەکەی لە کاتی لەدایك بووندا دەگاتە (250سم) لە کاتێکدا درێژی کۆڵۆن (50سم) ە. بەڵام تێکڕای درێژی‌یەکەی لە گەورەکاندا دەگاتە (600سم) و درێژی کۆڵۆن (150سم) ە ئەوەی شایەنی باسە مرۆۋ دەتوانێت بە شێوەیەکی سروشتی بە ڕیخۆڵە باریکەیەك بژی کە درێژی‌یەکەی (30سم) بێت ئەگەر لەگەڵ ئەوەشدا زمانەی نێوان نەخۆر و کوێرە واز لێ بهێنرێت...

گەورەترین فرمانی ڕیخۆڵە مژینی پێکهاتە سەرەکی‌یەکانی خۆراکی هەرس کراوە لەبەرئەوە ئەگەر

ڕیخۆڵە لەکارکەوت ئەم فرمانە گرنگە لەکاردەکەوێت... لە هەموو ساڵێکدا تەنها لە بەریتانیادا نزیکەی (50) کەس توشی لەکارکەوتنی ڕیخۆڵە باریکە دەبن لەبەرئەمە پێویستە ئەو خۆراکەیان بۆ دابین بکرێت بەهۆی قەستەرەوە کە دەخرێتە ناو یەکێك لە خوێنهێنەرە گەورەکان لە ملدا... بۆ ئەم جۆرە نەخۆشانە تروسکاییەك هیوا لە ئاسمانی نەشتەرگەری چاندنی ئەندامەکاندا هەیە ئەویش چاندنی ڕیخۆڵە باریکەیە. بەڵام سەرکەوتنی نموونەی ئەم نەشتەرگەرییە لەم کاتەدا زۆر کەمە بەهۆی هەندێك گرفتەوە



و چیرۆکی (لۆرا دافیس) چاکترین بەڵگەیە...

لە کۆتایی پەنجاکاندا تاقیکردنەوەکانی تاقیگە دووپاتیان کردەوە کە دەتوانرێت ڕیخۆڵە باریکە بچێنرێت بەڵام لەوکاتەدا دەرمانە هێورکەرەوەکانی بەگری بۆ قەدەغەکردنی میکانیکیەتی ڕەتکردنەوەی ڕیخۆڵە چێنراوەکە نەگەیشتبووە ئەو پەرەسەندنەی کە ئێستا پێی گەیشتووە... یەکەمین نەشتەرگەری چاندن بۆ مرۆڤ لە ساڵی (1967) دا بوو لە سەردەستی لیللهی (Lillehei) بەڵام مردن چارەنوسی پێ بەخشەرەکەبوو لە شەستەکان و حەفتاکاندا لە هەندێك حاڵەتی بێ چارەسەردا هەندێك توێژەوە لە ئەوروپا چەند نەشتەرگەرییەکی چاندنی ڕیخۆڵە باریکەیان ئەنجام دا کەژیان بۆ خاوەنەکانیان دەستگیرنەبوو چەند ڕۆژێك نەبێت بەهۆی ڕەتکردنەوە و هەوکردنی کوشندە و ژەهراوی بوونی خوێن. لە ساڵی (1989) دا (دیلتز Deltz) نەشتەرگەرییەکی چاندنی سەرکەوتوی ئەنجام دا کەتیایدا ڕیخۆڵەی مرۆڤێکی زیندووی بەکارهێنا...

بەخشەرەکان و چێنەرەکانی:

ئەو نەخۆشییانەی کە تووشی ڕیخۆڵە دەبن و دەبنەهۆی لەکارکەوتنی و پێویستی بە چاندنە ئەمانەن:

1-گیرانی ڕیخۆڵەی زگماکی Small Bowel Atresia.

2-پێچ خواردنی ڕیخۆڵە Volvulus small Bowels.

3-مردنی شانەکانی ڕیخۆڵە (لە منداڵدا) Necrotizing Enter colitis.

بەڵام گرنگترین نەخۆشی لە گەورەدا نەخۆشی (کرۆز) Crohns Diease و پێویستی درێژخایەن بۆ خۆراك لە ڕێی خوێنهێنەرەوە دابین دەکرێت بەهۆی لەدەستدانی ڕیخۆڵە باریکە بە هەرهۆیەك لە هۆیەکان بێت وەکو مەیاندنی لوولە خوێنەکانی ڕیخۆڵە و دەرهێنان و بڕینی نەشتەرگەری... ڕیخۆڵە کە لەگەڵ ئەندامی دیدا وەکو جگەر و دڵ و هەردوو گورچیلە و پەنکریاس و هەردوو سۆمای چاو وەردەگیرێن لە نەخۆشێك کە حاڵەتەکەی بە مردنی دەماغ دانرابێت بە هەرهۆیەك لە هۆیەکانی بە مەرجێك ڕەزامەندی نەخۆشەکە پێش مردنی وەرگیرابێت یان ڕەزامەندی کەسێکی زۆر نزیکی لەسەر بەخشینی ئەندامەکانی بێ هیچ بەرامبەرێکی ماددی دابین کرابێت. مەرجەکانی بەخشینی ڕیخۆڵە وەك مەرجەکانی بەخشینی هەر ئەندامێکی دیکە دەبێت باری گشتی جێگیر بێت و دەبێت تووشی بەژەهراوی بوونی خوێن و نەخۆشییەکانی شێرپەنجە نەبێت جگە لە توشبوون بە وەرەمەکانی مێشك و تووشی هیچ نەخۆشییەکی ڕیخۆڵە باریکە نەبوبێت هەروەها مەرجە کە گروپی خوێنەکەی و کێشی ڕێك بکەوێت لەگەڵ گروپی خوێن و کێشی خوێنی وەرگرەکە. دەشێت بەخشەرەکە مرۆڤێکی زیندوو لە خزمە نزیکەکانی وەرگرەکە بێت و بەشێك لە ڕیخۆڵە باریکەی وەردەگیرێت کە کاریگەری ناخاتە سەر باری تەندروستی و گرفتە بنچینەیەکەی نەخۆشەکەی پێ چارەسەر دەکرێت.

هەندێك ڕێگر هەن کە سەرکەوتنی ئەم جۆرە چاندنە کەمتر گەشبین دەکەن لە چاو چاندنی ئەندامەکانی دیکە گرنگترینیان پێکهاتەی فسیۆلۆژی و شانەیی ڕیخۆڵە باریکە کە لە بۆرییەك پێك دێت دیوارەکانی بە پەردەیەکی ناوپۆشکراوە کە ڕژێنەری تێدایە و بڕێکی زۆر (دەگاتە 6 ڕۆژانە) لە ئەنزیمە پێویستەکانی بۆ هەرس دەردەدەن. هەروەها ژمارەیەکی زۆر لە لیمفە ڕژێنی تێدایە. ئەنزیمەکان کارێکی وا دەکەن کە هەڵگرتنی ڕیخۆڵە بە خشراوەکە پێش چاندنی کارێکی گران بێت بە هۆی هەرس کردنی ئەندامەکە لەلایەن ئەنزیمەکانەوە بەڵام لیمفە ڕژێنەکان وەك هێزێکی بەرگری کەرەوەیەکی خانەکانی کاردەکەن کەوا جەنگ بەرپا دەکەن دژی ئەندامە چێنراوە نوێیەکە و بەتەنێکی نامۆدا دایدەنێن

سەرباری ئەمانە گرنگترین فرمانەکانی ڕیخۆڵە باریکە مژینی خۆراك و هەڵگرتنی بەکتریایە لە ناو ڕیخۆڵەدا کە دیوارە نەگەیمنەرەکەی) وەك زرێیەکی پارێزەر کاردەکات و پەرینەوەی ئەم بەکتریانە قەدەغە دەکات بۆ ناوپۆشی بریتۆنی و لەوێوە بۆ خوێن. دەشێت مەحاڵ بێت لە یەکەمین قۆناغەکانی چاندندا ڕیخۆڵە چێنراوە کە بتوانێت ئەم فرمانە گرنگە بە تەواوی بەجێ بهێنێت کە بەکتریای ناو ڕیخۆڵە وای ێ نەکات بتوانێت ئەم دیوارە پارێزەرە ببڕێت و ببێتە هۆی ژەهراوی بوونی . و لە ئەنجامدا ئەندامی گرنگی دی لە کاربکەون و نەخۆشەکە بمرێت. لەوانەیە لەش ڕیخۆڵە نوێکە ڕەتکاتەوە بە هۆی ئەوەی بە نامۆی دابنێت سەرەڕای وەرگرتنی دەرمانی نزمکەرەوەی بەرگری بەڵام ڕێژەی ڕەتکردنەوەکە کەمتر دەبێت ئەگەر هەندێك دەرمانی نوێ بەکارهێنرا وەك (FK 506) هەروەها دەرمانەکانی کەمکردنەوەی بەرگری بێ باك نین بە تایبەتی ئەگەر بە بڕی زۆر وەرگیران بۆ کەم کردنەوەی ڕێژەی ڕەتکردنەوەکە . دوای چاندنی ئەندامی دیکە هەروەها 15٪ی ئەو نەخۆشانەی ڕیخۆڵەیان بۆ چاندراوە ڕووبەڕووی تووش بوون بە شێرپەنجەی لیمفە ڕژێنەکان دەبنەوە زیاتر لەوانەی دی کاتێك کە ڕیخۆڵە دەچێنرێت پێویستە (دەمیلەیەك) بۆ ڕیخۆڵە بکرێت لەناو بەشی ژێرەوەی ڕاستی سکدا ، سەرەڕای گرنگی زۆری ئەم دەمیلەیە بۆ دەسنیشان کردنی بارەکانی ڕەتکردنەوە ژمارەیەکی گاڵتە پێ نەکراو لە ماکەکان دەبنە هاوڕێی ئەم کارە لەوانە کرژبوونەوە و شۆڕبوونەوە و خوێن بەربوون و لە دەستدانی بڕی زۆر لە شلەکان لە سەرەتایی کارەکەو هتد......

دواتر پرسیارێکی سەر سووڕهێنەر لێرەدایە :

کار چیە ئەگەر لەش ڕیخۆڵە نوێیەکەی ڕەتکردەوە ڕەتکردنەوەیەکی درێژ خایەن ؟

هەموو ئەم کارانە پێویستە هاوسەنگ بکرێن لەگەڵ ئەو کەڵکەی کە نەخۆشەکە سوودی لێ دەبینێت لەم چاندنە و گرنگترینیان ڕزگار بوونە لە خۆراکە خوێنهێنەری‌یە کە لەبەر ئەمە لایەنی زۆر هەیە لە چاندنی ڕیخۆڵە پێویستی بە وەڵامی پەسەند هەیە .

*** پەرەسەندنە نوێیەکان ..**

هەشتاکان لە زانستی چاندنی ئەندامەکاندا پەرەسەندنی گرنگی بە خۆیەوە بینی و کە شۆڕشێکی گەورەی بەرپاکرد و کەم وێنە بوو لە ناو زانستی پزیشکگەریدا ئەم پەرەسەندنانە سەرلەنوێ پەرۆشی توێژەرەوەکانیان لە بواری چاندنی ڕیخۆڵەدا هەڵگیرساند دوای ئەوە ناچاری زۆر کاری تێکردبوون. گرنگترینیان دەرمانی سایکلۆسپۆرین Cyclosporine ی کەمکەرەوەی بەرگری بوو لە سەردەستی کالن Calne لە کامبردجی بەریتانی ساڵی 1984 ز دا کەئەنجامەکانی چاندنی زۆر لە ئەندامەکانی چاککردوو هەروەها ئەنجامەکانی چاندنی جگەر و ڕیخۆڵە باریکە و لەهەمان کاتدا بۆ نەخۆشە کانی لە کارکەوتنی جگەر و ڕیخۆڵە کە لەلایەن گرانت (Grant) و ئاوەڵەکانیەوە ساڵی (1989ز) دا پێشکەش کرا توێژەرەوەکانیان هاندا لە بیت.بیرجدا بۆ ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەیەکی بەراوردکاری بۆ ئەو نەخۆشانەی کە جگەر و ڕیخۆڵەیان لە هەمان کاتدا بۆ چێنرابوو بە دەرمانی سایکلۆ سپۆرین و دەرمانی نوێ (GK506) چارەسەردەکران ئەم توێژەرەوانە دیان ئەنجامەکانی ئەو نەخۆشانەی کە چارەسەرکرابوون بە دەرمانی (FK 506) زۆر چاکترە لەوانی دی و هەروەها ئەنجامەکانی چاندنی جگەر و ڕیخۆڵە لە هەمان کاتدا لە نەخۆشەکانی لەکارکەوتنی جگەرو ڕیخۆڵە چاکترە لە چاندنی ڕیخۆڵە بە تەنها (بە تاك) لەبەرئەوەی ئێستا گرفتەکان زانران و ئەنجامە سەرەتایی بە هاندەرەکان بۆ چاندنی ڕیخۆڵە باریکە لەسەر ڕۆشنایی ئەو پەرەسەندنە هەرە گەورەیە کەوا لە زانستی دەرمانە کەمکەرەوەکانی بەرگری بەدەست هێنران و سەرەڕای بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە پاراستی ئەندامە بەخشراوەکاندا و هەروەها لە نەشتەرگەری‌خوێدا.واتە لێرەدا تروسکەی هیواهەیەك هەیە ئەم هێوا چاوەڕوان کراوە ئەوەیە کە توێژەرەکان بتوانن ڕێگە بۆ چاککردنی ئەنجامەکان بدۆزنەوە لەوانەدا کە پێویستیان بە چاندنی ڕیخۆڵە بە تەنها هەیە لەم جۆرەدا کە یەکێکە لە ئاڵۆزترین نەشتەرگەری ئەندامەکان لەوانەیە ڕێگەکە پڕبێت لە گرفت و سەرنەکەوتنی گەورە کە وورە ڕووخێنەر بێت بەڵام پێویستە ئەو ڕاستیە بخەینە بەر چاومان کە دەڵێت (ئەوەی دوێنێ خەون بوون ئەمڕۆ دەبێتە ڕاستی) و دەبێتە کارێکی ڕۆتینی بەیانی و ئەمەش بە ڕاستی لە چاندنی ئەندامەکانی دیکەدا ڕوی‌دا وەك جگەر و دڵ و گورچیلەکان. بەڵام گرفتە هەرەگەورەکە لە هەموو زانستی چاندنی ئەندامەکاندا کەمی ژمارەی بەخشەرەکانە بە ئەندامەکانیان و زۆری ئەوانەی کە پێویستیان بەم چاندنە هەیە و ڕۆژ بە ڕۆژ بۆشایی نێوانیان زۆرتر دەبێت وبێ چارەسەرکردنی ئەم گرفتە زانستی چاندنی ئەندامەکان بەبێ سوود و بۆ نەخۆشەکان دەمێنێتەوە چاوەڕوانیان لە لیستی چاوەڕێدا زۆر دەخایەنێت بێ دابین کردنی ئەندامی پێویست بۆیان و مردن و هەر چاوەڕوان بوون.

ڕۆڵی تاقیگە لە وانەوتنەوەی زانستدا

نوسینی: نەوزاد عومەر محێدین
وەزارەتی پەروەردە

زانست وتنەوە وەك وتنەوەی بابەتەکانی دی نییە چونکە بایەخێکی زۆر بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەی کرداریی دەدات، تەنانەت هەرکاتێك بیر لە دانانی پرۆگرامی وانە زانستییەکان یان گۆڕانکاری پرۆگرامەکانی دەکرێتەوە، لە هەمانکاتدا ڕێوشوێن و نەخشەی چالاکییە تاقیکردنەوە کردارییەکانیشی لەتەکدا دەستنیشان دەکرێت بە جۆرێك کە هەموو پەروەردەکارانی زانست جەخت لەسەر ئەم پەیوەندییە ئۆرگانییەی نێوان زانستوتنەوە و چالاکییە تاقیکردنەوەییەکان دەکەن لە پێناوی هێنانەدی ئامانجە پەروەردەییەکانی زانست، بە نموونە هەندێکیان دەڵێن: وانەی زانست بێ تاقیکردنەوە سەرکەوتووانە ناوترێتەوە. هەنێکیشیان دەڵێن: تاقیگە تاقیگە دڵی بزوێنەری زانست وتنەوەیە! بەڵام بەداخەوە، لە وڵاتی ئێمە و زۆربەی وڵاتە تازە گەشەکردووەکاندا، ڕۆڵی تاقیگە فەرامۆشکراوە و تا ئێستا زانستە سروشتییەکان وەك لە سەدەکۆنەکاندا بە شێوەی (تەلقین!) دەوترێتەوە! خوێندکاری داماویش کوێرانە بابەتەکانی دەخرێتە بەرچاو، بەجۆرێك گەر لەدوورەوە بڕوانێتە مامۆستایەکی وانە بێژی زانست نازانیت مامۆستای بەڕێز زانست یان بابەتێکی کۆمەڵایەتی یان زمانەوانی دەڵێتەوە! چونکە مامۆستا هەر قسەدەکات و خوێندکارانیش گوێی دەگرن یان دەنووسنەوە!!

خۆشبەختانە لەم ساڵانەی دواییدا، هەندێك مامۆستای زانست تاقیگە بەکاردەهێنن لەبەرئەوەی بڕوایان بە گرنگی ئەم کارە هەیە، یان بەداخەوە بۆ ڕازیکردنی بەڕێوەبەری خوێندنگا یان سەرپەرشتیارانە بە هەرحاڵ ئەمە هەنگاوێکە بۆ پێشەوە، بەڵام لێرەدا سەرنجێکی بەرچاو هەیە کە ئەم بەڕێزانەش هەر پەیڕەوی فەلسەفە کۆنەکەی وانەوتنەوە دەکەن کە گرنگترین نەنگییەکەی ئەوەیە، تاقیکردنەوە بۆ سەلماندنی شتێك دەکەن کە پێشەکی خوێندکار ئەنجامەکەی دەزانێت! واتە پێشتر مامۆستا لەوانەی تیۆریدا پێی وتووە بە نموونە مامۆستا لە پۆلدا بە خوێندکار دەڵێت: ترشەکان لەگەڵ فلزەکاندا کارلێکدەکەن و گازی هایدرۆجین پەیدا دەبێت، یان لەگەڵ بەردی کلسدا کارلێکدەکەن و گازی دوانۆکسیدی کاربۆن پەیدا دەبێت یان ڕەنگی گەڵای گوڵەبەڕۆژە سوور دەکەن، ئینجا خوێندکاران بەرەو تاقیگە ڕاپێچ دەکات (ئەگەر هەبێت!) و تاقیکردنەوە بۆ سەلماندنی تەلقینەکەی دەکات! خۆ ئەگەر لە تاقیکردنەوەیەکدا سەرنەکەوت، ئەوا نارەحەت و بێتاقەت و شپرزە دەبێت و هەست بە بریندا

کەسایەتی و ئاستە زانستییەکەی دەکات جگە لە پەیدابوونی نائارامی و گەڕەلاوژەیی ناو ژووری تاقیگە! ئێستا با بپرسین: سوودی ئەو تاقیکردنەوەیە چییە کە خوێندکار پێشەکی ئەنجامەکەی دەزانێت؟! ئایا خوێندکار بێزار نابێت؟ ئایا خوێندکار یان هەر کەسێکی دی بەجۆش و خرۆش و بە ...سەوە دوای ئەنجامی شتێك دەکەوێت کە پێشەکی بزانێت چییە؟! ئایا ئەمە بەهەدەردانی ئەرك و کات نییە؟

تاقیگە بەکارهێنان بە پێی فەلسەفەی نوێی:

گرنگترین جیاوازی نێوان فەلسەفەی کۆن و نوێ، ئەوەیە کە فەلسەفەی نوێی لایەنی تیۆری لە لایەنی کرداری جیاناکاتەوە، واتە یەکەم ناکاتە ڕابەر و دووەم بە کلکی! ...کو تێهەڵکێشیان دەکات و پێکیانەوە دەبەستێت و ...ەرارکارییەك لە نێوانیاندا پێکدێنێت ...ە جۆرێك کە جەخت لەسەر پێکەوە ...تنەوەی هەردوو لایەنەکە دەکات، ...ێڕای ئەوە لە فەلسەفەی نوێدا ...ودی چەمکی تاقیگە گۆڕاوە، ...جۆرێك کە تەنها ئەو تاقیکردنەوانە ...گرێتەوە کە لە ژووری تاقیگەدا ...نجامدەدرێن، بەڵکو هەموو ...موجوڵی و چالاکیەکانی دەرەوەی ژووری تاقیگە و ...وێندنگا لەخۆ دەگرێت، بە نموونە سەرنجدان و تێڕوانین و ...ێکێشان و کۆکردنەوەی نمونەی زیندوو و نازیندوو و ئەو ...قیکردنەوانەی خوێندکار لەماڵەوە ئەنجامیاندەدات، ...موویان کاری تاقیگەیین. لە فەلسەفەی نوێدا مەبەستی ...قیکردنەوە، سەلماندنی ئەو بابەتە زانستییە نییە کە ...وێندکار پێشەکی ئەنجامەکەی دەزانێت، بەڵکو بۆ ئەوەی ...وێندکار لە بارێکی نەرێنییەوە (سلبییەوە) بۆ بارێکی ...ەرێنی (ایجابی) بگۆڕێت واتە لە جیاتی ئەوەی تەنها گوێگر ...ـ بینەرێك بێت، خودی خۆی لە خۆفێرکردندا ...ەشداربێت،بپێوێت، لێکۆڵەرەوە بێت، سەرنج بدات، گریمانە ...نێت، پێشبینی بکات، وتووێژبکات، ئەنجامەکان ...ۆماربکات، دەرئەنجام بکات... بەمەش لەژێر سایەی ئەم ...ەلسەفەیەدا تاقیکردنەوە هزری خوێندکار دەورووژێنێت و ...سیدەدات بەرەو فێربوونی باشتر، زۆرجاریش تاقیکردنەوە ...نها بیرۆکە تیۆرییەکان ناسەلمێنێت بەڵکو ڕێگە خۆشدەکات ...ـ هاتنەکایەی پرسیار و کێشەی نوێ، واتە بەردەوامی و ...ینامیکییەك لە وانەوتنەوەدا دەڕەخسێت کە لەفەلسەفەی ...ۆنی زانست وتنەوەدا نییە، لەبەر ئەوە هەر هەر سەرنەکەوتنێك یان نوشوستییەك لەهەر تاقیکردنەوەیەکدا ڕوویدات، مایەی شپرزەبوون و کارەسات نابێت وەك مامۆستای پەیڕەوکاری فەلسەفەی کۆن گیرۆدەی دەبێت! بەڵکو زۆرجار ئەو نوشوستییە وانە وتنەوەیەکی باشتر دەهێنێتەکایەوە، خوێندکار هۆکانی نوشوستییەك لێکدەداتەوە، گریمانی دی دادەنێت،چارەسەری نوێی پێشنیاز دەکات بە مەبەستی دەستکەوتنی ئەنجامی سەرکەوتووتر، بۆیە هەندێك جار دەوترێت سەرنەکەوتنی تاقیکردنەوەیەك لە سەرکەوتنی باشترە! جا بۆ ڕونکردنەوەی جیاوازی نێوان فەلسەفەی کۆن و فەلسەفەی نوێی سەبارەت بە بەکارهێنانی تاقیکردنەوە لە زانست وتنەوەدا با بزانین ئەم ڕاستییە زانستییە (گازی دوانە ئۆکسیدی کاربۆن یارمەتی داگیرساندن یان سوتاندن نادات) لەبەر ڕۆشنایی هەردوو فەلسەفەکە چۆن دەوترێتەوە؟



***بە پێی فەلسەفەی کۆنی وانەوتنەوە:**

مامۆستا ئەم ڕاستییە بە خوێندکارانی ڕادەگەیەنێت یان داوایان لێدەکات پێشەکی لە ماڵەوە بۆی ئامادە بکەن ئینجا لە ژووری تاقیگە بڕێك لەم گازە دەکات بەسەر گڕی مۆمێکداو گڕی مۆمەکە دەکوژێتەوە.

بە پێی فەلسەفەی نوێی وانەوتنەوە:

مامۆستا داوا لە خوێندکارانی ناکات پێشەکی بابەتەکەی بۆ ئامادەبکەن! چونکە ئەمە پەرۆشی فێربوونی خوێندکار لاواز دەکات و فێری نەریتی خراپی وەك پەنابردنە بەر دەرخکردنی دەکات و هەڵپەی خۆفێرکردنی کپدەکات، وێڕای ئەوانەش لە پۆل خوێندندا جۆرە گەڕەلاوژێیەك پەیدا دەبێت بەتایبەتی لەوکاتانەدا کە مامۆستا پرسیارێك دەکات پەیوەندی بە دەرخکردنەکەی خوێندکارەوە نییە! کەواتە مامۆستای سەرکەوتوو ڕێگەیەکی دی دەگرێتەبەر، چۆن؟ سەرەتا چەند پرسیارێکی گشتی دەکات یان چەند تاقیکردنەوەیەك دەکات،بە نموونە بڕێك لە گازی ناوبراو ئامادەدەکات و مۆمێك دادەگیرسێنێت و دەپرسێت: چی ڕوودەدات ئەگەر گازەکە بەسەر گڕی مۆمەکەدا بکەین؟ بۆچی دەڵێین گازەکە بەسەر گڕەکەدا دەکەین؟ ماوەیەك بواری بیرکردنەوە دەدات، بێگومان خوێندکاران وەڵامی هەمەجۆری جیاواز دەدەنەوە، هەندێکیان هەڵە وهەندێکیان ڕاست، هەندێکیان تەواو هەندێکیان ناتەواوی وەك گازەکە بەرز دەبێتەوە، تەقینەوە ڕوودەدات! گڕی مۆمەکە دەکوژێتەوە،

گرەكەی كزدەبێت یان بەهێزتر دەبێت، هیچ ڕوونادات! بێگومان ئەم هەموو ئەگەرانە زۆر گرنگن و پەیكەری بنچینەیی بیركردنەوەی زانستین، لێرەدا مامۆستا هەڵوێستێكی دیاریكراو بەرامبەر ئەو وەڵامانە وەرناگرێت، واتە ناڵێت ئەم وەڵامە ڕاستە یان هەڵەیە، بەڵكو دەڵێت: كۆمەڵێك وەڵاممان لە بەردەستدایە، با بزانین كامەیان لە هەموویان ڕاستترە؟ جا بزانە بە چ جۆش و خرۆشێكەوە خوێندكاران تامەزرۆی وەڵامی ڕاستن كاتێك مامۆستا یان یەكێك لە خوێندكاران گازەكە بەسەر گڕی مۆمەكەدا دەكات؟! بەم جۆرە بیركردنەوەیەی خوێندكاران لە سایەی فەلسەفەی نوێی بەكارهێنانی تاقیگەدا دەوترێت بیركردنەوەی دەرئەنجامی (inductive) واتە خوێندكار پاش بینینی ڕووداوی دیاریكراو دەگاتە ئەنجام، بەڵام بە پێشەكی زانیاری یان ئەنجام پێدان، پاشان سەلماندنیان وەك لە فەلسەفەی كۆندا پەیڕەو دەكرێت دەڵێن بیركردنەوەی پێوانەیی (Deductive) . خۆ ئەگەر لە بیركردنەوەی دەرئەنجامیدا، خوێندكار خۆی تاقیكردنەوەكان ئەنجامبدات، بێگومان گرنگی و بایەخی بیركردنەوە زۆر زیاتر و كاریگەرتر دەبێت.

گرنگی تاقیگە لە زانست وتنەوەدا:

به كورتی ئەمانەی خوارەوەیە :

1-گەشەپێدانی بیركردنەوەی زانستییانەی خوێندكار لە ڕووی دیاریكردنی كێشەكان و گریمانداناانی شیكاركردن و چارەسەر بۆ دانانیان و هەڵبژاردنی ڕاسترین و گونجاوترین چارەسەر كە هاوئاهەنگن لەگەڵ چالاكییەكانی مێشكدا وەك سەرنجدان و تێڕوانین و پێشبینیكردن و لێكدانەوەو پێوانەكردن و تۆماركردنی زانیارییەكان و بەراوردكاری و گەلێكی تر...

2-پەیداكردنی كارامەیی ئیشكردن وەك بەستنی دەزگاكان و دروست بەكارهێنانی كەرەسە و ئامێرەكان و پاككردنەوە و وشكردنەوە و چاككردنەوەی جۆرە سادەكانیان.

3-پەرەپێدانی ئارەزووەكانی خوێندكارو زیاتر هاندانیان بەرەو خوێندنی زانستەكان.

4-گەشەپێدان و قووڵكردنەوەی ئاراستە زانستییەكانی خوێندكار كە یەكێكە لە ئامانجە سەرەكییەكانی زانست وتنەوە. وەك وردبینی، گەڕان بەشوێن بەڵگەدا، بیركردنەوەی بابەتیانە، پەلەنەكردن لە بڕیارداندا.

5-حەزلێكردنی لێكۆڵینەوە و بەدواداگەڕان و هەستكردن بە بەرپرسیارێتی.

6-بڕوا بەخۆكردن.

7-باوەڕكردن بەوەی هەموو ئەنجامێك هۆكاری خۆی هەیە و بڕوانەكردن بە خورافە و بیروڕای بێ بنەما.

8-ڕەخساندنی زەمینەی لەبار بۆ گۆڕانكاری و داهێنان چ لە ڕووی بەرەو پێشبردنی تاقیكردنەوەكان یان پێشنیازكردنی بیرۆكەی نوێی داهێنان.

9-زیاتر تێگەیشتنی كرۆكی بابەتە زانستیەكان و دووركەوتنەوە لە لەبەركردن و دەرخكردنی كوێرانەی بێسوود.

10-ڕازی نەبوون بە وەڵامی سەرپێیی و ئاڵۆز و ناتەواو.

11-خۆڕاگری و دەربڕینی ڕاو بۆچوون بە ڕاشكاوی.

ئەوانەی پێشوو كورتە ژماردنێكی گرنگی تاقیگەبوون. ئێستاش با بزانین جۆرەكانی تاقیكردنەوەكان چین؟

تاقیكردنەوەی تاكی (تاكە كەس) و تاقیكردنەوەی پیشاندراو(بە كۆمەڵ):

بە مەبەستی زانستوتنەوە، دوو جۆری سەرەكی تاقیكردنەوە هەیە، یەكێكیان ئەوەیە كە خوێندكار خۆی ئەنجامیدەدات و پێی دەڵێن تاقیكردنەوەی تاكی، ئەوی دی مامۆستا یان هەركەسێكی دی لە بەردەم خوێندكاران ئەنجامی دەدات و پێی دەوترێت تاقیكردنەوەی پیشاندراو بەڵام بەداخەوە لە خوێندنگاكانماندا هەل و مەرجی گونجاو لە ڕووی ماددی و ڕێكخستن و شارەزاییەوە بۆ تاقیكردنەوەی تاكی نەڕەخساوە و بەم زووانەش ناڕەخسێت، بۆیە تاقیكردنەوەی پیشاندراو زیاتر باسدەكەین.

سیفەتە باشەكانی تاقیكردنەوەی پیشاندراو:

وەك لەمەو پێش باسمانكرد، تاقیكردنەوەی تاكی زۆر لە تاقیكردنەوەی پیشاندراو كاریگەرترە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا تاقیكردنەوەی پیشاندراو چەند سیفەتی باشی هەیە وەك:

1-بۆ ئەو تاقیكردنەوانەی مەترسی لەسەر خوێندكار هەیە وەك ئەوانەی پێویستییان بە گەرمكردنی زۆر هەیە یان ئەوانەی ماددەكانیان خێرا گڕدەگرن یان دەتەقنەوە یان سوتێنەرن بەكارهێنانی تاقیكردنەوەی پیشاندراو لە تاقیكردنەوەی تاكی باشترە.

2-تاقیكردنەوەی پیشاندراو كاتێكی كەمتر دەخایەنێ لەوەی هەر خوێندكارێك بە تەنها ئەنجامی دەدات چونكە بەهۆی شارەزایی مامۆستاوە خێراتر ئەنجامدەدرێت.

3-لەبەرئەوەی خوێندنگاكانمان ناتوانن دەزگا كەرەسەی پێویست بۆ هەموو خوێندكارێك دەستەبەربكەن دەتوانرێت تاقیكردنەوە لەلایەن مامۆستاوە بۆ كۆمەڵێ خوێندكار بكرێت، بەڵام نابێت ئەمە ببێتە بیانوویەك بۆ وازهێنان لە تاقیكردنەوەی تاكی.

4-بە تاقیکردنەوەی پیشاندراو مامۆستا دەتوانێت سەرنجی خوێندکاران بۆ خاڵە گرنگەکان ڕابکێشێت و هانیان بدات چالاکیەکانی مێشکیان بوروژێن.

5-بەهۆی تاقیکردنەوەی پیشاندەرەوە، خوێندکار ناوی ئامرازگا و ئامێر و کەرەسە و ماددە تاقیگەییەکان دەزانێت و چۆنیەتی باش بەکارهێنان و پاراستنیان بە ڕابەری مامۆستا دەزانێت.

کۆمەڵە پێشنیازێك بۆ بەرەو پێشبردنی تاقیکردنەوە پیشاندراو:

پێویستە مامۆستا:

1-ئامانجی تاقیکردنەوەکە دەستنیشان بکات، ئایا سەلماندنی ڕاستییەك یان چەمکێکی زانستییە؟ یان ئاشکردنی چالاکییەکی مێشکە؟ بەدەستهێنانی کرامەییەکی دەستییە؟

2-ئەو تاقیکردنەوانە هەڵبژێرێت کە ئامانجەکە دەپێکن و سەبارەت بەو تاقیکردنەوانە زۆرترین سەرچاوە بخوێنێتەوە.

3-دەزگاو ئامێر و کەرەسەی پێویست ئامادە بکات.

4-پێشەکی تاقیکردنەوەکە بۆ خۆی بکات ئینجا لە بەرچاوی خوێندکاران دووبارەی بکاتەوە.

5-لەکاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکەدا هەوڵبدات هەموو خوێندکاران چاویان لێی بێت و هەموویان دەنگی مامۆستا ببیستن.

6-پێشەکی ئەو پرسیارانە ئامادەبکات کە ئاڕاستەی خوێندکارانی دەکات و کاتێکی گونجاویش تەرخان بکات بۆ ئەو پرسیارانەی خوێندکاران لایان دروست دەبێت.

7-کاتێکی دیاریکراو (لە سنووری پێنج چرکەدا) بە خوێندکار بدات بۆ وەڵامدانەوەی پرسیار.

8-وەڵامەکانی مامۆستا پەروەردەییانە و نەرم بن و یەکسەر نەڵێت وەڵامەکەت هەڵەیە بەڵکو دەستەواژەی وەك: وەڵامەکەت تاڕادەیەك ڕاستە یان بۆ مەبەستەکە چوویت یان ڕاستی تێدایە بەڵام کەمێك ناتەواوە یان ڕوونکردنەوەی زیاتری دەوێت) بەکاربهێنێت.

9-پێشەکی بەنزیکی کاتی خایەنراوی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان دیاری بکات.

10-بەپێی توانا تاقیکردنەوەکە بە پرسیاری مێشك بوروژێن دەستپێبکات، وەك بپرسێت ئەم دەزگایەی لەسەر مێزەکەیە چییە؟ کێ دەزانێت من چی دەکەم؟ چی ڕوودەدات ئەگەر.....؟

11-هەوڵبدات تاقیکردنەوەکە لەسەر یەك ڕەوت نەبێت خوێندکاران بێزاربین بەڵکو ناوبەناو لێدوان و قسەی نەستەقی بە پێکەنین تێهەڵکێش بکات!

12-ڕێگەی بەشداربوونی خوێندکاران بدات هەندێك جار بەشەکانی دەزگاکان ببەستن یان ئەنجام تۆماربکەن یان وێنەی بەشەکانی دەزگاو ئامێرەکان بکێشن.

جۆرەکانی تاقیکردنەوەی پیشاندراو:چوار جۆرە:

یەکەم: ئەوانەی مامۆستا لەبەر چاوی خوێندکاران ئەنجامیدەدات، ئەم جۆرە لە هەموو جۆرەکانی دی باوترە و لەبەر شارەزایی مامۆستا لەوانی دی وردتر و ئاست بەرزترە و کاتێکی کەمتر دەخایەنێت.

دووەم: ئەوانەی لەسەر داوای مامۆستا، شارەزایەك یان سەرپەرشتیارێك یان مامۆستایەکی خوێندنگایەکی دی بانگهێشت دەکرێت و لەبەرچاوی خوێندکاران ئەنجامدەدرێن، ئەم جۆرەش وەك جۆری یەکەم هەمان سیفەتە باشەکانی هەیە، لەوانەشە بە پێی چوستی و شارەزایی کەسی بانگهێشتکراو سوودەکانی زیاتربێت.

سێیەم: ئەوانەی مامۆستاو کۆمەڵێك خوێندکار بەشداری تێدا دەکەن. ئەم جۆرە سەرنجی خوێندکاران زیاتر ڕادەکێشێت و زۆر حەز دەکەن بزانن کۆمەڵە تاقیکارەکە چی دەکەن؟ هەروەها کۆمەڵەی تاقیکاریش بڕوا بە خۆیان زیاتر پەیدادەکەن و لەوانەی دانیشتوون باشتر فێردەبن، بۆیە چاکتر وایە هەرجارە و گروپێك خوێندکار تاقیکردنەوەکە بکەن.

چوارەم: ئەوانەی خوێندکارێك یان گروپێك خوێندکار بۆ هاوڕێکانیان ئەنجامیدەدەن. لێرەدا مامۆستا تەنها ڕۆڵی ڕابەردەبینێت، لەوانەشە خوێندکارەکە یان گروپەکە خوێندکاری هەمان پۆل یان خوێندکاری پۆلێکی پێشکەوتووتربن وەك ئەوەی گروپێك خوێندکاری قۆناغی ئامادەیی بۆ خوێندکارانی قۆناغی ناوەندی یان گروپێك خوێندکاری پۆلی شەشەمی زانستی بۆ خوێندکارانی پێنجەمی زانستی یان چوارەم ئەنجامیدەدەن.

پێنجەم: ئەو تاقیکردنەوەیەی مامۆستا بێ قسەو بێ لێدوان ئەنجامیدەدات و پێیان دەڵێن تاقیکردنەوە پیشاندراوە بێدەنگەکان. هەندێك لە پەروەردکاران لەو باوەڕەدان ئەم جۆرە بواری گۆڕان و لەڕۆتین دەرچوون و هەلی خۆ فێرکردن بۆ خوێندکار دەڕەخسێنێت، بەڵام مامۆستای بێ ئەزموون و نەشارەزا تووشی گیروگرفت دەکات.

نەخۆشی سیل
نیشانەکانی و چارەسەرکردنی

وەرگێڕانی: تەلار ساڵح

سیل نەخۆشییەکی کۆنە و هۆکارەکەی بەکتریاییەکە پێی دەوترێت مایکرو بەکتیریوم. نەخۆشییەکی درمە و لە ڕێگەی هەواوە لە نەخۆشێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دیکە دەگوێزرێتەوە، هەندێکیشیان لە ڕێگەی خواردنی خۆراکی پیسبووەوە (وەك شیرەمەنی). زوربەی کات تووشی کۆئەندامی هەناسەدان (سییەکان) دەبێت و لەوانەیە توشی هەر ئەندامێکی دیکەی لەش ببێت وەك ئێسك بە تایبەتی بڕبڕەی پشت. سیل لە بڕبڕەی پشتدا لە نەخۆشەوە بۆ کەسی دیکە ناگوازرێتەوە لەوبارە نەبێت کە کراوەیە. لەبەر ئەوە لەم کاتەدا و لە هەموو ئەوبارانەدا کە نەخۆش سیلی سییەکانی هەیە پێویستە جیابکرێتەوە.

هۆکاری توشبوون بە سیل بەکتریایەکی چیلکەییە لە ساڵی 1882 د.روبەرت کوخ لە بەرلین لە ئەڵمانیا دۆزییەوە. ئەم نەخۆشییە زۆر کۆنە و ژمارەی ئەو کەسانەی دەبنە قوربانی زۆرن لە ساڵی 1882ەوە تاکو ئەمڕۆ دەگاتە زیاتر لە 200 ملیۆن کەس و ساڵانە 1٪ ی دانیشتوانی جیهـ توشی میکرۆبەکەی دەبن و تاکو ئێستاش ساڵانە نزیکـ 3-2 ملسیۆن کەس بەهۆیەوە گیانیان لەدەستدەدەن کە ـ ژمارەی قوربانیانی ئەیدز و مەلاریا و نەخۆشییەکانی ناوچـ گەرمەکان تێپەڕدەبێت. 80٪ ی نەخۆشەکانی سیل تەمەنـ لە نێوان 15-49 ساڵدایە. لە 9٪ ی ئەو ژنانەی بەهـ سیلەوە گیانیان لەدەستدەدەن تەمەنیان لە نێوان (15-4ـ ساڵدایە. لەکاتێکدا ڕێژەی قوربانیانی ژنان بەهۆی جەنگـ 4٪ و ئەیدز 3٪ و نەخۆشییەکانی دڵ 3٪ یە و نزیکـ 9000 ملیۆن ژنی توشبوور بە بەکتریای سیل لە جیهـ هەیە بەشێوەیەکی گشتیش لە جیهاندا نزیکەی 1.9 بـ توشبوو بە سیل هەیە.

سیل نەخۆشییەکی هاوبەشە توشی مرۆڤ و ئاژەڵـ بەتایبەتی مانگا دەبێت. لە مرۆڤدا تەنها سییەکان توشـ سیل نابن وەك لەناو خەڵکدا باوە، بەڵکو ئەندامی دیکـ

وەك جومگەكان و لیمفە ڕژێنەكان و ڕیخۆڵە و پێست و پەردەكانی مێشك و كۆئەندامی زاوزێی نێر و مێ توشی دەبن.



توشبوون بەم نەخۆشییە تەنها تەمەنێكی دیاریكراو ناگرێتەوە بەڵكو هەموو تەمەنەكان ئەگەری توشبوونیان لەسەرە بەڵام مەترسییەكەی زیاتر دەبێت لە منداڵانی خوار پێنج ساڵ و پێگەیشتووانی نێوان (15-25) ساڵی.

ماوەی وەرگرتن و توشبوون بە بەكتریای سیل بۆ دەركەوتنی نیشانەكانی نەخۆشییەكە 4-12 هەفتە دەخایەنێت و لەوانەشە بۆ چەند ساڵێك درێژە بكێشێت.

سەرچاوەكانی بەكتریاكەو ڕێگەی بڵاوبوونەوەی؛

ئەو لیك و شلەیەی لە دەم و لووتی كەسانی توشبوو بە سیلی سییەكان دەردەچێت لەكاتی كۆكە و پژمین و قسەكردن و تف كردنەوەدا بەكتریا چیلكەییەكانی سیل لەناو سییەكان بۆ ناوهەوا دەردەچن و بۆ ماوەی چەند كاتژمێرێك لەوانەیە بمێننەوە. لەبەرئەوە ئەگەری توشبوون بەرز دەبێت كاتێك لەگەڵ كەسێكی نەخۆش لە شوێنێكی داخراو دادەنیشیت.

ئەو هۆكارانە چین یارمەتی توشبوون بە سیل دەدەن؛

-بەد خۆراكی

-قەڵەباڵەغی

-پیسی هەوای ناو ژوور و شوێنی نیشتەجێ بوون واتا ئاڵوگۆڕی هەوا خراپ بێت.

-لاوازی كۆئەندامی بەرگریكردن وەك ئەوانەی توشی شەكرە بوون پارێز ناكەن و چارەسەریش بەكارناهێنن یان ئەوانەی گورچیلەیان لەكاركەوتووە یان دوای چاندنی ئەندامێكی لەش، ئەوانەش حرمانی كۆرتیزۆن بەكاردەهێنن و ئاڵوودەبووانیش بە خواردنەوە كهولییەكان و مادە بێهۆشكەرەكان مەترسی توشبوونیان لەسەر، سەرەڕای توشبووان بە ئایدز و شێرپەنجەی خوێن و شێرپەنجەی لیمفە ڕژێنەكان.

چۆن دەگوێزرێتەوە؟

-لە ڕێگەی لیك و شلەی دەم و لوتی كەسانی نەخۆشەوە

-بەكارهێنانی كەل و پەلی نەخۆش

-خواردنی سپیایی و شیرەمەنی پاكژ نەكراوە بەتایبەتی شیری مانگا و بەرهەمەكانی.

بەڵام بە هۆی مێرووەوە یان خوێن یان ئاوەوە ناگوازرێتەوە و تاكە نەخۆشییە دەتوانرێت ڕێگە لە بڵاو بوونەوەی لە وڵاتە تازە گەشەكردووەكاندا،بگیرێت.

چی ڕوودەدات لەدوای توشبوون بە میكرۆبی سیل؟

لەسەرەتادا دەبێت ئەوە بزانین هەر كەسێك كە میكرۆبەكەی بۆ دەگوێزرێتەوە، مەرج نییە توشی نەخۆشییەكە ببێت و نیشانەكانی لەسەر دەربكەوێت چونكە زۆربەی توشبووان كۆئەندامی بەرگرییان میكرۆبەكانی سیل دەگرێت و لە 5-10٪ ی توشبووان لە دوایشدا توشی نەخۆشییەكە نابن. تاكو ئێستا زاناكان بۆیان ئاشكرا نەبووە بۆچی هەندێك كەس لەدوای گواستنەوەی میكرۆبەكە توشی نەخۆشییەكە دەبن و هەندێكی دیكە توش نابن. بەڵام گومانی تێدانییە ئەوانەی كۆئەندامی بەرگرییان لاوازە وەك توشبووان بە ئایدز یان بەدخۆراكی زیاتر مەترسی دەركەوتنی نەخۆشییەكایان لەسەرە.

نیشانەكانی چین؟



نیشانە گشتییەكانی - دابەزینی كێشی لەش و نەمانی ئارەزووی خواردن و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و ئارەق كردنەوەی شەوان و لاوازبوونی جەستەو لاواز بوونی گشتی و بەدهەرسی بەردەوام و هەستكردن بە هیلاكی و شەكەتی لەكاتی ئەنجامدانی كەمترین ئیشدا و دەركەوتنی ئازاری جیاواز لە لەشدا.

نیشانەكانی سیلی سییەكان؛

سەرەڕای دەركەوتنی ئەو نیشانە گشتییانەی باسكران، كەسی توشبوو توشی كۆكەیەكی وشك دەبێت و پاشان

بەڵغەمێکی لینج و دوایی کێماوی و ئینجا خوێناوی دەبێت. هەروەها هەست بە ئازاری سنگ و تەنگە نەفەسی و هەناسەبڕکێ دەبێت لەکاتی ئەنجامدانی کەمترین ئیشدا لەگەڵ چەندجارە دوبارە بوونەوەی سەرمابوون و هەوکردنی سییەکان.

نیشانەکانی سیلی دەرەوەی سییەکان:

سەرەڕای نیشانە گشتییەکان سیلی هەر ئەندامێك کۆمەڵێك نیشانەی تایبەتی لەگەڵ دەبێت، بۆ نموونە سیلی لیمفە ڕژێنەکان گرێ توشبووەکان دەئاوسێت و سیلی پەردەکانی مێشك لەگەڵیدا پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوە و سەرێشەو دڵتێکەڵاتنی لەگەڵدا دەبێت و ماسولکەکانی مل ڕەق دەبن. سیلی گورچیلە نیشانەکانی لە میزدا دەردەکەوێن لەوانەیە میزەکە کێماوی بێت. سیلی ئێسك ئازاری ئێسك و هەڵئاوسانی جومگەیی لەگەڵدا دەبێت.



پشکنین:

پشکنینی مایکرۆسکۆبی بۆ بەڵغەمی نەخۆشیەکە بەلایەنی کەمەوە سێ‌جار دەکرێت، ئەگەر بەکتریای چیلکەیی تێدا بوو، مانای وایە ئەو کەسە توشبووە و دەتوانێت نەخۆشییەکەش بگوێزێتەوە.

ئەگەر ئەو پشکنینە ئەنجامی نەبوو. دەتوانرێت کرداری چاندن بۆ بەلغەمەکە بکرێت، بە تیشکی سنگ بوونی بۆشایی پچوك یان شلە یان لیٚلییەك لە سییەکاندا بدۆزرێتەوە کە ئاماژەن بۆ بوونی سیل.

لەکاتی سیلی دەرەوەی سییەکاندا، نموونەیەك لە ئەندامی توشبوو بۆ نموونە لیمفە ڕژێنەکان دەبرێت و پشکنینی پاسۆلۆژی بۆ دەکرێت.

چارەسەرکردن:

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ڕێنمایی بە شێوازێکی چارەسەرکردن بڵاودەکاتەوە کە پێی دەڵێن ستراتیژییەتی چارەسەرکردنی کورتخایەن لەژێر چاودێری ڕاستەوخۆدا. ئەم ڕێگەیە پشت بە خواردنی چوار دەرمان دەبەستێت کە بریتین لە: ئایزو نیازید- ریفامبسین - بیرازینامايد - ئیسمبیوتول، هەندێك جاریش دەرزی ستربتومایسین لە جیاتی ئیسامبیوتول بەکاردەهێنرێت. نەخۆش ماوەی دوومانگ بە بەردەوامی ئەم دەرمانانە بەکاردەهێنێت پاشان بەڵغەمەکەی پشکنینی بۆ دەکرێت، ئەگەر باری تەندروستی باشتربوو ماوەی چارەسەرکردنەکەی کە 4-6 مانگ دەبێت بە دوو دەرمانییان تەواوی دەکات.

چی ڕوو دەدات ئەگەر نەخۆش بێ چارەسەرکردن مایەوە؟

نیوەی ئەو توشبووانە ئەگەر بەبێ چارەسەرکردن مانەوە، لە ماوەی پێنج ساڵدا دەمرن. چارەکێکی ئەو نەخۆشانە خۆبەخۆ بە هۆی بەهێزی کۆئەندامی بەرگرییانەوە چاك دەبنەوە، ئەو چارەکەی دیکەش کەدەمێننەوە بەردەوام بە شێوەیەکی درێژخایەن بەو سیلەوە دەمێننەوە نەخۆشییەکەش دەگوێزنەوە، بەڵام ئەگەر بە شێوەیەکی ڕێك و پێك و بەردەوام نەخۆشی سیل لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا چارەسەرەکانی پەیڕەوکرد فرسەتی چاکبوونەوەی دەگاتە 95٪.

ئەگەر چارەسەرەکانی بەتەواوەتی بەکارنەهێنا؟

سەرەتا ئەو بەکتریایەی لەناو سییەکاندایە بنبڕ نابێت و لەناو ناچێت ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئەگەری ئەوە زۆرە کە سەرلەنوێ نەخۆش بکەوێتەوە و بەمەش کارایی ئەو دەرمانانەی کە خواردوویەتی لەناو دەچێت. پاشان بەکارهێنانی دەرمان و دوایی وازهێنان لێی دەبێتەوە هۆی توشبوون بە جۆرێکی سیل کێ‌پێی دەوترێت سیلی بەرگریکەر بەرامبەر بە دەرمانەکانی سیل و لەڕێگەی ئەو کەسەدا لەنێو کەسوکار و خێزان و هاوکارەکانیدا بڵاودەبێتەوە و لەڕووی کاریگەرەوە لە سیەکەی یەکەمجاری بەهێزتر دەبێت و لە ڕووی توانای چاکبوونەوەش کەمتر دەرمان کاری تێدەکات و فرسەتی چاك بوونەوە کەمتر دەبێت لەبەرئەوە ئەو نەخۆشی سیلە بە تەواوەتی چارەسەرناکرێت یان لە ژێر چاودێرییەکی باشدا نابێت زۆر خراپتر دەبێت لەوەی کە هەر چارەسەر ناکرێت.

مەبەست لە چاودێری باش بڕیاردانە لەسەر ماوەی چارەسەرکردنەکە و جۆری دەرمانەکان کە پزیشکی پسپۆڕ بە پێی جۆری سیلەکە و بڵاوبوونەوەیی و باشی و خراپی باری نەخۆشەکە بڕیاری لەسەر دەدات. وەك زانراوە سیل لەو نەخۆشییانەیە کە ماوەی چارەسەرکردنی لە نۆمانگەوە بۆ دوو ساڵ درێژە دەکێشێت و لە بارە زۆر توندەکاندا کە نەخۆشەکە باری تەندروستی زۆر خراپە و لەکاتی بوونی نیشانە لاوەکییەکاندا پێویستە زۆر بە وردی شێوازی وەرگرتنی دەرمانەکان و نانخواردنی نەخۆش ڕێکبخرێت. زۆر کەس لەوباوەڕەدایە نەخۆشی سیل وا پێویست دەکات خواردنی زۆر بخوات بەڵام ئەمە ڕاست نییە ئەوەندە بەسە کە نەخۆشەکە کێشی لەشی سروشتی ببێتەوە و ئەوەی پێویستە نەخۆش پەیڕەوی بکات وەرگرتنی چارەسەرەکانە بە شێوەیەکی ڕێك و پێك و لەو ماوەیەدا کە پزیشکەکە بۆی دەستنیشان دەکات، بە بەردەوامی دەرمانەکان بخوات و دەبێت ئەگەر دەرمانی دیکەی بەکارهێنا پزیشکەکەی ئاگادار بکاتەوە وەك کارلێکی خراپ لەگەڵیەکدا بکەن. هەروەها دەبێت نەخۆش هەمیشە بڕی پێویست لەو دەرمانانە لا بێت نەوەك لە ناکاو لێی بڕێت و وەرگرتنی چارەسەرەکە پچڕ پچڕ ببێت. هەروەها دەبێت ئەو دەرمانانە کاتێك بخۆیت کمە خاڵی بێتو دوای خواردنی دەرمانەکان بڕێکی باش لە ئاو و شەربەت بەسەریدا بخۆیتەوە.

چۆن خۆمان لە سیل بپارێزین؟

-پێویستە شوێنی نیشتەجێ بوون و کارکردن خاوێن بن و هەوا گۆڕکێیان باش بێت و خۆر لێیان بدات.

-پاك و خاوێنی جەستە و جل و بەرگ و خۆراك و شوێنی نیشتەجێ بوون مرۆڤ لە توشبوون دەپارێزن.

-لەکاتی پژمە و کۆکەدا پێویستە دەم و لووت بە دەستەسڕ داپۆشرێت و خۆشمان لە پرژەی لیك و شلەی دەم و لووتی کەسانی دیکە لەکاتی پژمە و کۆکەدا بپارێزین.

-کوتانی منداڵ بە کوتانی Bcg کە جۆرێکی زیندووی لاوازە و لە مانگاوە وەردەگیرێت و بە دەرزی لە پێست دەدرێت، ئاسایی بۆ منداڵی ساوا بڕی 0.05ملم و ئەوانەش تەمەنیان خوار سێ مانگە بەکار دەهێنرێت بەڵام بۆ تەمەنی گەورەتر دۆزکە بۆ 0.1ملم زیاد دەکرێت.

چاندنی
دەموچاو لە توانادایە

نەشتەرگەرییەکانی چاندن کە لە سەراسیما دەچێت بۆ ئەو کەسانەی کە دەموچاویان بە سەختی بریندار بوە لە ئایندەیەکی نزیکدا لە ئارادایە میونخ (ئەڵمانیا)- پرۆفیسۆر (میلومیرنیکوڤیچ) سەرۆکی پزیشکانی نەشتەرگەری جوانکاری لە خەستەخانەی یوگن هاوزن لە شاری میونخی ئەڵمانیاوە دەڵێت، نەشتەرگەرییەکانی چاندنی دەموچاوێکی نوێ بۆ ئەوکەسانەی کە دەموچاویان بە سەختی برینداربوە لە ئایندەیەکی نزیکدا توانای ئەنجام دانی لە ئارادایە.

ئەو پرۆفیسۆرە ووتی: قەبارە یان ڕوبەری ئەو دەموچاوەی دەچێنرێت ڕۆڵێکی گەورە نابینێت بەهۆی ئەو ڕێگە نوێیانەی کە لە نەشتەرگەری چاندنی پێستی دەموچاودا بەکاردەهێنرێن، هەروەها ئاماژەی بەوەدا کە چاندنی دەموچاو دەستەکان لە خەستەخانەکاندا وەستاوەتە سەر ڕازی بونی کەس و کاری ئەو مردوەی کە ئەندامەکانی لەشی دەبەخشێت.

ئەوەی شایەنی باسە پرۆفیسۆر نیکوڤیچ لە دەستەی ئەو تیمەدا بوو کە پێش پێنج ساڵ نەشتەرگەری چاندنێکی سەرکەوتویان بۆ هەردوو دەستی پۆلیسێك ئەنجام دابو کە لە سەراسیما دەچوو، کە ئەم پۆلیسە بەهۆی تەقینەوەی بۆمبێکی مزراحی هەردوو دەستەکانی بە تەواوەتی لەتوپەت بوبوون کە ئەمەش پزیشکەکانی ناچارکرد دوو دەستی کەسێکی مردوی بۆ بچێنن، و ئێستا ئەو پیاوە بە شێوەیەکی سروشتی کارەکەی ئەنجام دەدات.

ئەو پرۆفیسۆرە ڕونی دەکاتەوە کە پێویستە نەخۆشەکە ئەو دەرمانانە وەربگرێت کە کۆئەندامی بەرگریکردنی بەهێز دەکەن تاوەکو لەشی ئەوەبەشە نامۆیە ڕەت نەکاتەوە کە بۆیچێنراوە، ئەمەش یەکێکە لەگرنگترین ئەو کێشانەی کە دوچاری نەشتەرگەرییەکانی چاندنی ئەندامەکانی لەش دەبێت پاش سەرکەوتنی کردارەکە.

پرۆفیسۆر ئاماژە بەوە دەدات کە چاندنی خۆیی بە بەکارهێنانی شانەکانی هەمان لەش بە ڕێژەی (85-90٪) سەرکەوتن بەدەست دێنێت بۆ زامن کردنی هاتوچۆکردنی خوێن بەناو خوێنبەر و خوێنهێنەرەکاندا، و لەمجۆرە نەشتەرگەرییانەدا پزیشکەکان بە یارمەتی مایکرۆسکۆب وردبینییەکی زۆر لە دورینەوەی ئەو بۆریە خوێنانەدا بەکاردێنن کە ئەستورییەکەیان یەك ملیمەتر دەبێت.

پرۆفیسۆر دوپاتی دەکاتەوە کە ڕێگەی نوێی بەکارهاتوو بە ئاراستەکردن بە لەیزەر بۆ پێوانەی ڕۆیشتنی خوێن دەبێتە هۆی سەرکەوتنێك کە 95٪ لەوحاڵەتانە زیاترە کە تیایدا پشت بە شانەکانی لەش دەبەسترێت بۆ گواستنەوەی ناوخۆیی ئەندامەکانی لەش.

ئاوارە فوئاد

کاڵەکی تەکنۆلۆژیا یان کاڵەکی سروشتی

نوسینی: حەسەن شێخ جافر

ئەم بابەتە بیروڕای ئەم نوسەرە کوردەیە ئێمە تەنها وەك ئازادی بیروڕاو بۆچون بڵاوی دەکەینەوە
زانستی سەردەم

پێشکەوتنی زانستی تەکنۆلۆژیا پاش دۆزینەوەی ووزەی کارەبا، هەمیشە شمشێرێکی دوبڕبوە و ئەگەر چی ئەم پێشکەوتنە لە زۆر بواردا خزمەتێکی گەورەی بە مرۆڤایەتی کردوە لە هەمان کاتدا زۆر دەرد و بەڵاو کێشە و سەرئێشە و کاولکاری لەم بونەوەرەدا لە دوای خۆی بەجێ هێشتوە.

بە پێی ڕاوبۆچونی هەرە زۆری ئینسانەکان، تەکنۆلۆژیا ڕەفاو ئاسایش و حەوانەوەی بۆیان هێناوە، نموونەشیان ئەوەیە کە دەڵێن ئەوەتا لە نێوان شارێك یان وڵاتێك بۆ وڵاتێکی دی بە سەدان ڕۆژ نە دەبڕایەوە کەچی ئێستە فڕۆکە و ماشێن ئەو سەدان ڕۆژەی بۆ دەیان خولەك و کاتژمێر کورت کردوەتەوە!! یان ئەوەتا چەندین ئامێری وەکو (TV.) بەفرگر (سەلاجە) و هتد... لە خزمەت ئاسانکردنی کارەکانمان دروست کردوە.

کەچی چاو و هزری من واناڵێت و وادەزانم لەزۆر شت دا بە پێچەوانەی ڕای گشتی‌یەوە بیر دەکەمەوە، ڕوتر دەڵێم تەنێکی نامۆم و لە خولگەیەکی نامۆ بەخۆم دا دەسوڕێمەوە ئەوەش جۆرێکە لە شێتی هەرهیچ نا خەڵکی بە شێت ناوت دەبەن./ من دەڵێم گەر تەکنۆلۆژیا لە ڕوانگەی فەلسەفەوە بۆ بچین بە شێوەیەکی (سێ ڕەهەندی) تەماشای بکەین ئە بۆمان ساغ دەبێتەوە کە زۆرشتی لاوەکی و بەڕوا سەرەکی بۆ هێناوین بەڵام گەورەترین شادەماری ژیان - مانایەکی دی تەمەنی لێ کڕیوین بەو شتانەی کە - کەمکردنەوەی کاتی ئێمە دروست کردوە.. گەر دەڵێن چ بێ سێ و دوو دەڵێم... تەکنۆلۆژیا فڕۆکە و ماشێنی - تۆداوە، گوایا کاتی بۆ ژیان گەڕاندۆتەوە... بە هیچ شێوە وانی‌یە بەڵکو کاتی خێرا کردوە و لە تەمەنی درێژی ت بڕیوە بۆ ئەو کاتە و، تەمەنی تۆی بە شێوەیەکی گشتی کو- کردوەتەوە، چونکە لە چاخە کۆنەکانی پێش خۆما - تەکنۆلۆژیا بونی نەبوو... خواردن لەسەر گۆشت و گژو گ میوە بووە کە زۆر گرنگ بون، گۆشت گرنگ بوو چونکە م هەمیشە لە وەرزش دا بوەو بە هێزی بازو شەڕی کر- کاری کردوە بە پێ سەدان (Km)ی بڕیوە، ئەو وزەیەکی ئێجگاری ویستوە، جاری وابوە ئەو ووزەیە ت هەزار بۆ (8)هەزار (KKa) لە 24 کاتژێردا لە خوا-

گۆشتەوە وەری گرتوە و زۆربەی هەرە زۆری ئەم ژمارەیەی گۆڕیوە بە ووزە/ لێرەدا سەرەڕای بەهێزبونی ماسولکەکان بۆ خۆپاراستن لە دوژمنە دەرەکیەکانی وەکو مرۆڤ و ئاژەڵی دڕندە و ئاسان بونی خێرایی سوڕی‌خوێن و پاکبونەوەی لە هەرمادەیەکی زیادە... لە هەمان کاتدا بەهێزبونی سیستمی بەرگری لەش لەو دوژمنانەی کە دزەدەکەنە ناو لەش وەکو میکرۆب و ڤایرۆن، ئەوەش بۆتەهۆی ئەوەی کە نەخۆشی‌یە درمەکان بەشێوەی (نیشتەنی) واتە ناوچەی خۆیان کاریگەریان نەبێت و تەنیا مەگەر ئەو نەخۆشانە وەك (درم) کە سوپایەك بەرەو وولاتێك یان ناوچەیەکی نامۆ بەخۆی کشابێت و گیرۆدەی بوبێت ئەویش سیستمی بەرگری لەشیان ئێندە بەهێزبوە هەندێك جار



پاراستونی لەو گێژاوە... ئەوان زیاتر لە نیوەی خواردنیان لەسەر گۆشت بوو... توشی گوشاری خوێن و نەخۆشی‌یەکانی دڵ نەبوون کەچی ئێستە زانستی پزیشکی سەلماندویەتی ڕۆژانە زیاتر لە 100)گرام گۆشت خواردن مەترسی شێرپەنجەی لێ دەکرێت... سەرەڕای ئەو نەخۆشیانەی کە لەسەرەوە باسکران... بۆچی؟ وەڵامەکەی ئاسانە... یەکێکی دیکە لەو خواردنانە میوەو گژوگیای کێوی بوە... ئەویش ئاشکرایە کە سەرەڕای بونی ڕێژەیەکی باش لە ڤیتامین و کانزاو ڕیشاڵەکان **(Fibre)** کە ئەمانە جگە لە پێویستی جەستە، خەسڵەتی بەرگری لە شێرپەنجەن، خۆیان دەرمانێکی باشن بۆ بەرگری‌و چاکبونەوەی زۆر لە نەخۆشی‌یەکان... ئەوان لە جیاتی شەکری دەستکردی تەکنۆلۆژیا کە لە 24 کاتژمێردا کەمتر لە (10گم) پێویستە... هەنگوین یان گەزۆی سروشتیان خواردوە کە هیچکام لەمانە میکرۆب تییان دا گەشە ناکات./ چەند کالۆریان لە خۆراك وەرگرتبێت ئەوەندەیان وەك ووزە بەکارهێناوە، ئەوان هەگشتی پارەو پولیان کۆ نەکردۆتەوە تا مێشکیان پێوە سەرقاڵ بێت و توشی نەخۆشی دەرونی بن، وەکو چۆن ئێمە ئەمڕۆ لە سایەی پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیا دا ڕۆژانە گەر بەراورد بکرێت لە (8)هەزار **(KKa)** لە خۆراکی دەستکرد وەردەگرین لە کاتێکدا کە تەنها 1500 بۆ 2500 **(KKa)** بۆ ووزە پێویستە و ئەوەی دەمێنێتەوە وەکو چەوری لەژێر پێست کۆی دەکەینەوە بۆ دەردو بەلا... هەروەها پارە و پول بوە بە نەخۆشییەکی کوشندەی سەر جەستەمان و هەموو شتە مەعنەویەکانمان لەدەست داوە بۆی، ئەوەتا گەر دەوڵەمەندبین هەم پڕخۆر دەبین و نەخۆشی‌یەکانی جەستەمان بۆ دێنن هەم دڵەڕاوکێ و خەفەتی کۆکردنەوەی زیاتر و زیان و قازانجی ئەو پارانە دەرونی نەخۆش کردوین. گەر بێ پارەیش بین دەرونمان هەمیشە ئارام نی‌یە وفکری پارە بەدەست هێنان و گەر دەرونیش ساغ ئارام نەبوو گومان نی‌یە کە جەستە نەخۆشە... دەڵێم تەکنۆلۆژیا کۆمپیوتەر و چی و...چی... پێ بەخشیوین و ئامێری کشتوکاڵی بۆ بەدی هێناوین کە زەوی کێڵان و چاندن درەووو دەسکەنەی سەربازوی، لەسەر لابردویت، قەڵاچۆکردنی مێروی زیان بەخشی بە مادە کیمیاویەکان بە تۆ بەخشی،دەزانیت هەموو ئەمانە دەست تێوەردانێکی مەترسی دارن بۆسەر ژیانی تۆ و زیندەوەرەکانی سەر شانۆی ژیان... تەکنۆلۆژیا بەرهەمی میوەی زیادکردوە بەڵام لە پێنج کیلۆ میوەدا هێندەی نیوکیلۆ میوەی سروشتی بەسود نی‌یە، مێروی زیان بەخشی قەڵاچۆ کردوە لەلایەکی ترەوە ئەو مێروە سودێکی گەورەی هەبووە... بە کورتی هاوسەنگی ژیانی تێکداوە... ئەو ئاسانکاریانەی پێمان بەخشراوە لە ماوەی کورت و درێژدا گەورەترین نەخۆشی و دەرد بەڵای بە شوێنەوەیە./ ئاسان کردنی ژیان بە واتایەکی تەمەڵ کردنی ژیان نەخۆشی شەکرە و پاڵە پەستۆی خوێن و نەخۆشییەکانی چاوو شێرپەنجە و ئایدزی بۆ هێناوین کە ئەم نەخۆشیانە ساڵانە زۆرترین ژمارەی مردنیان لێ تۆمار دەکرێت کاتێك تەکنۆلۆژیا بێ ڕەحمانە ژینگە پیس دەکات، مێرو قەڵاچۆ دەکات، بەکتریا (میکرۆب و ڤایرۆس) لەناو دەبات... ئەوانیش دەستەوەسان نابن و بەرگری لە خۆیان دەکەن و هەوڵ دەدەن فۆڕم و فۆڕمۆلی کارکردنیان بگۆڕن، دەستکاری جینەکانی خۆیان بکەن بۆ ئەوەی لە بەڵای زانستی تەکنۆلۆژیا پارێزراوبن./ کێ گرنتی دەدات کە نەخۆشی ئایدز لە سەدەکانی پێش ئێمە بوبێت ئەگەر

هەبووە... بۆچی تا ساڵەکانی دوای هەشتاکان گشت گیر نەبوو... کاری سێکسی نەدەکرا؟! یان خوێن بەخشین نەبوو؟! نەخێر هەموو ئەمانە بوون بەڵام گەر زۆر زۆر بڵێن ڤایرۆس هەبووە ئەوا دەردەکەوێت کە مرۆڤەکانی ئەوسەدانە سیستمی بەرگری بەهێزیان هەبووە کە تەنیا لە حاڵەتەکانی درمی نەخۆشیدا چۆکی داداوە... هەر هیچ نا ژیانی تەکنۆلۆژیا باشتر بڵێم ژیانی کەتەلۆکی ئیمرۆ سەرەڕای نەخۆشی جەستەیی... هێندە نەخۆشی‌یە دەروونییەکانی کۆمەڵگای زۆر کردوە کە تەنانەت گەیشتوەتە ڕادەی خۆکوشتن... خەمۆکی Depressive بە هەر سێ چوار جۆرەکەیەوە بەڵایەکی مەترسی دارە لەسەر ژیانی مرۆڤەکان، دەتوانم بە دڵنیای‌یەوە بڵێم کە ترشە ئەمینی (Amino awd) کان مرۆڤەکانی سەدەکانی پێش ئێمە چەندین بەرامبەر بوە ئەوەش پێمان دەڵێت ئەوانەی ژیانی کەتەلۆکی و تەکنۆلۆژیایان نەبووە زۆر بە کەمی نەخۆشی دەرونیان بوەو تا ئێستاش لە گۆشەو کەناری ئەم ژیانە ئاڵۆزکراوەی ئێمەدا کەسانێك هەن تێکەڵ بە جەنجاڵی ژیانی تەکنۆلۆژیا نەبوون ئاسودە و سادە و ئارام و (کەڵ) دەژین... ئەوانە گەواهی زیندوی ئەم باسەی ئێمەن...

لە کۆتایدا دەڵێم تەکنۆلۆژیا ئاسانکاریەکی ئێجگار زۆری کردوە لە قاوغی ژیان دا بەڵام لە کرۆکی ژیانی‌دا کرۆژاوە و کرمۆڵ کردوە و کورت کردوەتەوە و ئاسودەیی ئارامی لێ هەڵگرتوین... دوا جار دەڵێم ئەوەی کاڵەکی تەکنۆلۆژیا بخوات دەبێت لە پای لەرزی بوەستێ...

***قاوە لە مەترسییەکانی بەردی زراو کەمدەکاتەوە**

توێژینەوەیەکی نوێی ئەمریکی ڕایگەیاند قاوە سوودێکی زۆر و ڕۆڵێکی کاریگەری لە کەمکردنەوەی مەترسی پێکهاتنی بەردی زراو دا هەیە، ئەم دۆزینەوەیە ڕاستی توێژینەوەکانی پێشتر دەسەلمێنێت کە قاوە پەستانی خوێن بەرز ناکاتەوە.

توێژەرەوەکان سەرنجیان لە بەیاننامەی تەندروستی (46) هەزار پیاودا کە تەمەنیان لە نێوان(40 – 75) ساڵ بوون و نزیکەی هەزار کەسیان بە درێژایی (10) ساڵ دوچاری بەردی زراو هاتبوون، تێبینیان کرد ئەو کەسانەی ڕۆژانە سێ فنجان قاوەی سادە (ئاسایی) دەخۆنەوە، مەترسی دوچار بوونیان بەم نەخۆشیە بە ڕێژەی (40٪) نزم دەبێتەوە، بە بەراورد بە ئەوانەی قاوە ناخۆنەوە.

لە ئەو ڕاپۆرتەدا کە دوا ژمارەی گۆڤاری کۆمەڵەی نۆژداری –وەرزی– ئەمریکی، ئاکامی ئەم لێکۆڵینەوەیەی بڵاو کردۆتەوە، تۆژەرەوان لەو بڕوایەدان مادەی (کفاین) هۆکاری ئەو کاریگەرییە پۆزەتیڤەیە، هیچ توێژینەوەیەکیش مەترسی تووش بوون بە بەردی زراوو پەیوەندی بە خواردنەوەی ئەو قاوەیەی مادەی (کفاین) ی تێدا نییە دەرنەخستووە.

ئامارەکانی کۆمەڵەی نۆژداری ئەمریکی ئاماژە بە ئەوە دەکەن کە بەردی زراو یەکێکە لە گەورەترینی ئەو هۆکارانەی باوو ئاسایی و گرفتە هەرسییەکان دەخوڵقێنن، کە نەخۆش ناچار دەکات لە نەخۆشخانەدا بمێنێتەوە.

**** بەرزبوونەوەی شەکری خوێن، یادەوەری لاواز دەکات***

توێژەرەوەکانی زانکۆی نیویۆرکی ئەمریکی لە دۆزینەوەیەکی نوێدا، تێبینیان کرد ئاستی بەرزی شەکری خوێن دەبێتە هۆی لاوازبوونی یادەوەری و ئەمیش دەبێتە هۆکارێکی گرنگی دوچار بوونی مرۆڤ بە گرفتە دەمارییەکانی مێشك لەگەڵ پیر بووندا.

پزیشکەکان لەو بڕوایەدان مرۆڤ دەتوانێت بە هۆی وەرزش کردن و کەمکردنەوەی کێشی لەشیەوە ئاستی یادەوەری خۆی بەرزبکاتەوە، هەربە ئەو هۆکارانەش دەتوانێت بەسەر ئاستەکانی شەکر لە خوێندا زاڵ بێت.

لەبەرئەوەی بەرزبوونەوەی شەکر لە خوێندا، هێزوتوانای لەش لە گواستنەوەی شەکر بۆ شانەکان کەمدەکاتەوە ئەمەش دەبێتە هۆی وێرانکردن و مژینی شەکر، کە دواتر دوچاری نەخۆشی شەکرەی دەکات. تێکچوونی ئاستی ڕێکخستنی شەکر دەبێتە هۆی تێکچونی کاری دەماری مێشکی ئەو کەسە و توانای یادەوەری بەهۆی چوونەوەیەك و لاوازبوونی دەمارە هەستییەکانی یادەوەری.

زاناکان ڕوونیان کردۆتەوە کە لەش بۆ بەرهەمهێنانی ووزە پێویستی بە شەکرە، ئەگەرچی جاران لەو بڕوایەدا بوون کە دەمارەکانی مێشك لە نەخۆشی شەکرەدا پارێزراو دەبن بەڵام ئەم دۆزینەوە نوێیەدا، ئەو بڕوایە پووچەڵ بۆتەوە بەتایبەتی لای ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

توێژەرەوە ئەمریکییەکان تێبینی (30) ژن و پیاویان کرد کە تەمەنیان لە نێوان (53 – 89) ساڵی بوون و حاڵەتی دووچاربوونیان بە شەکرە دیاری نەکرابوو، بەڵام بەدەست لاوازی جەستەیان بۆ شەکر دەیانناڵاند، کە ئەمەش قۆناغی یەکەمی نەخۆشی شەکرەیە، سەرنجیان خستەسەر دەمارە هەستییەکانی فێربوون و یادەوەری لە مێشکی ئەم کەسانەدا، لە ڕێگەی وێنەگرتن بە لەرینەوەی موگناتیسی و پیاوانی قەبارەو توانای دەرك و یادەوەری کەسەکان

ێژەرەوەکان تێبینییان کرد ئەو دەمارە هەستیانەی کە زاڵن سەر یادەوەریدا لای هەموو ئەو ژن و پیاوانەی بەرگەی شەکریان نەدەگرت بچووکتر بووە، هەروەها توانای ـەوەریشیان لاواز بووە. پزیشکەکان هۆکاری ئەم حاڵەتەیان ـ هەوڵدانی ئەو کەسانە بۆ یادکردنەوە گەڕاندەوە کە ـستانێکی زۆریان خستۆتە سەر چاوگەکانی ووزەی لەش، ـ تایبەتی ئەو کەسانە کە لەشیان بەرگەی شەکری ـگرتووە، هەر ئەوەش بۆتە هۆی لاوازی ـنای یادەوەرییان، لەبەرئەوەش کە ـ دەمارانەی زاڵن بەسەر یادەوەریدا، ـ هەستیارن و لەگەڵ کاتدا دوچاری ـاوچوون دەبنەوە.

توێژەرەوەکان لە گۆڤاری ڕووداوەکانی ئەکادیمی ئەمریکی ـشتیمانی زانستەکان) دا ڕایانگەیاند: ـ لاوازییە کە دەبێتە هۆی ـهێزبوون و خراپ بوونی یادەوەری ـرۆڤ لەکاتی پیر بوون و چوونە ـمەنیەوە، لەم توێژینەوەیەوە پێشنیازی چاککردنی هێز و ـنای لەش بۆ بەرگەگرتنی لە شەکر کرا، تاوەکو مرۆڤ لەگەڵ ـبوونیدا دوچاری گرفتەکانی هەستکردن و یادەوەری ـنەوە.

**** توێژینەوەیەك: پیربوون بەستراوە بە جۆری خوێنەوە!**

تیمێك زانای ئەمریکی لەم ماوەیەدا ڕێگەیەکی نوێیان ـزییەوە کە یارێدەی پێشبینی کردنی درێژی تەمەنی مرۆڤ ـدات، ئەویش بە هۆی پشکنینێکی سادەی خوێنەوە. ـاکان لەم توێژینەوەیەدا جەختیان کردوە کە ئەو مادە چووکەی بە ناوی (تیلۆ میترات) دەناسرێت و دەکەوێتە ـتایی بۆیەکانی ترشی ناوکی (دی ئێن ئەی-DNA) وە و ـینە بۆماوەییەکانی مرۆیی هەڵدەگرێت، کاردەکاتە سەر ـۆسەی پیربوونی مرۆڤ.

زاناکان چەند تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر جۆری خوێنی ـو کەسانە بە ئەنجام گەیاند کە تەمەنیان (20) ساڵان بوون، ـبینییان کرد لەگەڵ هەموو جارێك کاتی دابەش بوونی ـنەکانی لەشی مرۆڤدا درێژی تیلۆ میتراتەکان کەمدەبێتەوە، ـ دەگاتە ئاستێك کە نامێنێت و خانە ناتوانێت لەگەڵیدا دابەش ببێت، واتا توانای نوێ بوونەوەی نامێنێت، کە ئەمە بۆ خۆی پاساوێکە بۆ پرۆسەی زووتر پیربوون.

لەو توێژینەوەیەدا کە زاناکان لەسەر (143) کەسی تەمەن (60) ساڵ و سەرووتر بە ئەنجامیان گەیاند، بینیان درێژی تیلۆمیرەکان دەبێتە بەڵگەیەك بۆئەوەی ئایا ئەو کەسە دەتوانێت (15) ساڵی دیکەش بژی! ئەو کەسانەی تیلۆمیتراتەکانیان کورتە، ئەگەری زیاتری دوچار بوونیان بە



نەخۆشی پیربوونەوە هەیە و ئەگەری مردنیشیان بەدوایدا زیاتر دەکات، بەڵام ئەوانەی تیلۆمیتراتەکانیان درێژە، ئەوا بۆ ماوەی (4 – 5) ساڵی دیکەی زیاتر دەتوانن بژین.

(د. ریتشارد کۆسۆن)ی سەرۆکی تیمە نوژداریەکە ڕایگەیاند: ئەمە یەکەمین توێژینەوەیە کە دەریدەخات درێژی تیلۆمیرەکان بەڵگەیەکە و لەکاتی پێشبینی کردنی ژمارەی ئەو ساڵانەی مرۆڤ تیایدا دەژی، دەتوانرێت پشتی پێببەسترێت، ئەم توێژینەوەیە دەبێتە بەهێزکردنی ئەو بیردۆزەی دەڵێت کورتی تیلۆمیرەکان بەڵگەیەکی تەواوە بۆ زیادبوونی پرۆسەی پیر بوون و زۆر بوونی ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشییەکانی.

وتووێژ تاکە ڕێگەیەکە بۆ ئاسوودە بوونی ژیانی هاوسەران

ئامارێکی تەندروستی و کۆمەڵایەتی نوێ دەریخستووە خۆشی ڕاستەقینە بە شێوەیەکی سەرەکی بەهۆی ڕازی بوون بە ژیانی هاوسەرێتی و پاراستنی تەندروستی و هاوسەنگی نێوان کار و گاڵتە و گەپی هاوسەران دێتە دی.

بە بڕوای زاناکان پەرەسەندنی ژیانی سۆزداری نێوان ژن و مێرد و بەردەوام بوونی خۆشەویستی نێوانیان و پاراستنی ئەو هەست و سۆزە، بە هۆی وتووێژی بەردەوامی نێوان ژن و مێردەوە دەبێت، بە شێوەیەك کە کەسیان ڕای خۆی بەسەر ئەویدیکەیاندا نەسەپێنێت، بەڵکو خواست و ویستی خۆیان لەگەڵ بەرامبەرەکەیدا بە بڕوا پێهێنانەوە بهێننەدی، نەك بە هێرش و سەپاندن.

پسپۆرە دەروونیەکان جەخت لەسەر پێویستی گوێگرتنی تەواوی ژن و مێرد لە یەکتردەکەنەوە، بەجۆرێك ڕۆژانە، ئەگەر بۆ ماوەیەکی کورتیش بێت، پێکەوە دابنیشن و باس لە

پێداویستییەکانی خۆیان بۆ یەکتر بکەن. زۆربەی توێژینەوە ئەمریکیەکان دەریانخستوە ئەو ژن و مێردانەی ڕۆژانە پێکەوە قسە دەکەن و بە ڕێز و خۆشەویستییەوە پێشوازی لە یەکتر و لە ڕاو بۆچوونی یەکتر دەکەن، ژیانیان خۆش و سەرکەوتووە و لە هاوسەرانی دیکە بەختەوەرتر و ئاسوودەترن. توێژەرەوان ئامارەیان بۆ کردوە، ئەو هاوسەرانەی هەفتەی جارێك پێکەوە دادەنیشن و گوێ لە ڕاو بۆچوونی یەکتر دەگرن، پەیوەندی نێوانیان بەهێزتردەبێت و ژیانیان خۆش و سەرکەوتوو دەبێت، بەڵام بە مەرجێك هەردووکیان بەرامبەر کار و ئەرکەکانی خۆیان لێپرسراوبن و پشت بە ئەویدیکەیان نەبەستێت، هەروەها هەریەکێکیان بەرامبەر پێداویستییەکانی ئەویدیکەیان ئاگادار و تێگەیشتووبێت.

*** گۆڕانی هۆرمۆن و مەزاجی مێینە**

توێژینەوە نوێیەکان جەخت لەسەر هەبوونی کۆمەڵێك هۆکار دەکەنەوە کە لە پشت بەرزونزمی مەزاجی مێینەوەن لە زۆربەی قۆناغەکانی ژیانیادا، زۆربەی دەروونناس و نۆژدای ژنانیش سەلماندویانە کە گۆڕانی هۆرمۆنەکان لە قۆناغەکانی ژیانی ئافرەتدا، کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر گۆڕینی ولادانی مەزاجیان.

دکتۆر (تەهانی مونیب) ی مامۆستای تەندروستی دەروونی لە (عەین شەمس) دەڵێت: ئەو گۆڕانە هۆرمۆنیانەی لە ماوەی خولی ژیانی ئافرەتدا ڕوو دەدات، لە کاتی پێگەیشتن یان سکپڕی یان مناڵبوون، یاخود لە قۆناغی تەمەنی نائومێدیدا، لەگەڵ خۆیدا گۆڕانە مەزاجییەکانیش دروست دەکات. ئەگەر ئافرەت بۆ خۆی درك بەو گۆڕانە هۆرمۆنییە بکات کە لە قۆناغەکانی تەمەنیدا تێیدەپەڕێنێت، ئەوا لە توانایدا دەبێت بەسەر ماندووبوون و سەریەشە و توڕەبوون و نائارامییەکانیدا زاڵ بێت.

شەپۆل و لەرینەوە هۆرمۆنییەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئافرەت لە پیاو زیاتر ڕووبەڕووی تێکچوونی مەزاج دەبنەوە. دکتۆر (هاشم بەحری) مامۆستای نەخۆشییە دەروونییەکان لە زانکۆی ئەزهەر دەڵێت: پەیوەندی نێوان چالاکی ئەقڵی و مەزاج، لە ئافرەتدا زیاترە وەك لە پیاو، لە ئافرەتدا دەگاتە (6) و لە پیاودا (1). هەڵچوونە دەروونییەکان لای ئافرەت یەکەمجار بە مێشکدا تێدەپەڕێت و تێکەڵ بوونێك لە نێوان بیرکردنەوە و هەست و سۆزیدا دروست دەکات، ئەمەش وا دەکات ڕەفتاری ئافرەت لەچاو پیاو هاوسەنگ تر بێت.

دکتۆر هاشم لەگەڵ دکتۆرە تەهانیدا هاوڕایە کە تێکچوونی مەزاج بە پەیوەستییەکی پتەوەوە بەستراوە بە گۆڕانی هۆرمۆنەکانەوە لە قۆناغەکانی ژیانی ئافرەتدا، بە ڕێژەی (20٪ بۆ 40٪) ی ئافرەتان بەدەست تێکچوونی مەزاجەوە لە قۆناغەکانی ژیانیاندا دەناڵێنن، لە نێو نەخۆشخانەکانی مناڵبوونیشدا ئافرەتان بە ڕێژەی (3٪ و 4٪) بە ئاستێکی زۆر مەزاجیان تێکدەچێت. هۆکاری ئەم تێکچوونە بەڕای پزیشك دەگەڕێتەوە بۆ پەیوەندی نێوان کیمیایی مێشك و دەردانی هۆرمۆنەکانی لەشەوە. ئەگەر کەموکوڕییەك لە دەردانی ئەو هۆرمۆنانەدا ڕوویدات، ئەو خولی کیمیایی مێشك دەکەوێتە ژێر کاریگەرییەوە لەبەرئەوەی کیمیایی مێشك لە ڕاگرتنی هەست و سۆزی مرۆڤدا بەرپرسە و دەسەڵاتی بەسەر ڕەفتاری مرۆڤدا هەیە بەڵام بە بڕوای نۆژداری ژنان، وەکو دکتۆر (محەمەد نابع مەحلاوی) مامۆستای مناڵبوون و نەخۆشی ژنان لە عەین شەمس دەڵێت: یەکەم شیکردنەوە بۆ گۆڕانی ڕەفتاری ئافرەت لە کاتی قۆناغەکانی گۆڕانی هۆرمۆنەکاندا، لە ساڵی (1931) دا دەرکەوتووە، پاشان چەند نیشانەیەکی دیکەش لای ئافرەتان بە دەردرکەوێت بێجگە لە گۆڕانی ڕەفتارەکانی وەکو زۆر بوونی کێشی لەشی، یان کەم بوونی کێشی بەبێ هۆکارێکی دیار، یاخود سەریەشەو ئازاری ماسولکە و جوگەکانی و دوو دڵی و تێکچوونی خەوتنی، یان خەوی لێناکەوێت، یاخەو زیاد لە پێویست دەخەوێت، هەروەها هەستکردنی بە ماندوێتی، سروشتی قژی سەریشی دەگۆڕێت، هەروەك ئەو گۆڕانانەی لە هەست و سۆزی ڕوودەدات، وەك هەستکردنی بە غەمباری یان نیگەرانی و نە هەڵچوونی و لاوازی و نەمانی توانای جڵەوگرتنی سەرنجدان، هەندێك جاریش هەستی گۆشەگیری بەرەو تەنیایی و دورکەوتنەوە لە دەوروبەری ڕاکێشی دەکات.

بۆ دەرباز بوون لە تێکچوونی مەزاج لەکاتی گۆڕانی هۆرمۆنەکاندا، دکتۆر هاشم ئامۆژگاری ئافرەتان بە چالاکی جووڵەی لەش دەکات، بۆ ئەوەی لەکاتی چالاکیدا لەشی بڕێکی زیاتر لە هۆرمۆنی ئەندرۆفین دەربدات، کە هۆرمۆنێکی هێورکەرەوەی سروشتییەو لەش دەریدەدات، هەروەها خواردنی ئەو خۆراکانەی کالسیۆمیان تێدایە. بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکانی جومگە و ماسولکەکانیان. پشکنینی دەردانەکانی ڕژێنی دەرەقی، تاوەکو دڵنیابن لە هیچ هۆکارێکی ئەندامی لە لەشی ئەو کەسەدا نییە. بە تایبەتی ئەو ئافرەتانەی کە تێکچوونی مەزاجیان بەردەوام دەبێت و هەستکردنیان بە دڵتەنگی و خەمۆکی کاتێکی لێ دەخایەنێت

گۆڕانی حاڵەتی مەزاجی مادە بێهۆشکەرەکان

نوسینی: دکتۆر جون ج. تایلور
وەرگێڕانی: هۆزان جمال

هەموو کردارەکانی ژیان چالاکی کیمیایی لەخۆدەگرن، ـەرچاوەی کۆتایی ئەو وزەیەش کە پاڵ بەو چالاکییەوە ـنێت لە خۆرەوە دەستمان دەکەوێت. بەهۆی کرداری ڕشنەپێکهاتنەوە ڕووەك دەتوانێت شەکر و نیشاستە و مادە ـندامییە پێویستیەکانی دیکە بۆ ژیان دروست بکات و ئیانەوەران لە ڕێگەی خواردنی ئەو ڕووەکانەوە یان ئیانەوەرانی دیکە کە ئەو وزەیەیان بە خواردنی ئەو ـڕوەکانەوە وەرگرتووە، ئەم مادانە بەکاردەهێنن. کاتێك ـوێشوی پێویست لەو ووزەیە دەستناکەوێت. بونەوەری ـیندوو ناتوانێت لە مانەوە بەردەوام بێت و بە ڕێگە ـروشتییەکەی خۆی کارناکات و بەردەوام بوونیش لە ـبەش بوونی وزە دەبێتە هۆی مردن. پێش گەیشتن بەم ـەردساتە لەوانەیە ژمارەیەك گۆڕانی توند لە ڕەفتاردا ـربکەوێت، لە مرۆڤدا کاریگەری زۆر فرەجۆری لەگەڵدا ـبێت. چونکە بە ڕۆژووبوون (نان و ئاو نەخواردن) بە تایبەتی بۆ ماوەی زۆر لەوانەیە ببێتە هۆی وڕێنەکردن. لە چاخەکانی ڕابردوودا لەگەڵ بێبەش بوون لە خەوتندا، ئەم ڕێگەیە بەکارهاتووە بۆ وەرگرتن و تێپەڕبوون بە شارەزاییە سۆفیگەری و غەیبییەکاندا. نموونەی بەناوبانگیش لەسەر ئەمە یەسوعی مەسیحە کە دەڵێت چل ڕۆژ و شەو لە کێو بەڕۆژووبووە. قەشە لوقا نوسیویەتی و دەڵێن (چل ڕۆژ ڕووبەڕووی ئیغرای شەیتان بۆوە و لەوماوەیەدا هیچی نەخوارد کاتێك ماوەی ڕۆژوو گرتنەکەی تەواو بوو، جارێکی دیکە بەڕۆژوو بۆوە). ڕۆژوو دەبێتە هۆی یان کاردەکات بۆ فراوانکردنی توانای وڕێنە و بینینی خەون، زۆر لە ئایینەکان بەکاریانهێناوە بۆ یارمەتیدانی گەیشتن بە پلەیەکی باڵا لە غەیب، هەروەها بەجۆرێك لە سزای خود و لۆمەکردنی دادەنرێت. ئەم جۆرە ڕۆژووە لە (ڕۆژوو گرتنی گەورە) دا ڕوودەدات و پیش تەعمید (لەلای مەسیحییەکان) و زوربەی کات تەعمید کراوەکان هاندەدرێن یان فەرمانییان پێدەکرێت

به درێژایی ڕۆژی تەعمیدکردنەکە خواردن و خواردنەوە نەخۆن و بەرۆژووبن.

وزە ئەو هێزەیە گشت کارلێکە کیمیاییە جیاوازەکانی هاوکاتە لەگەڵ کردارە زیندەییەکاندا، دەجولێنێت. هەروەها دەکرێت کاربکرێتە هەندێك لەو کردارانە لە ڕێگەی هۆکاری دیکەوە واتا جگە لە کەمکردنەوەی بڕی ئەو وزەیەی کە زیندەوەری زیندوو لە ژینگەکەی وەریدەگرێت. هەندێك جۆری مادە کیمیاییەکان کە زیندەوەر دەیانخوات کاریگەرییەکی توندی دەبێت و دەگاتە ئاستی کوشتن وەك لە باری زوربەی جۆرەکانی ژەهر کە کاردەکەنە سەر مرۆڤ. هەروەها ژمارەیەك مادەی کیمیایی فرەجۆر و بەرفراوانیش هەن کە هەڵمژینیان کە کاریگەرییە توند و خراپەکەی کەمترە بەڵام بەهێزە و دەتوانێت ورێنە و خەون بینین دروست بکات کە ڕۆژوو. دروستی دەکات، بەڵام بەبێ ئەوەی گۆڕانی فسیۆلۆژی توندی لەگەڵدا بێت وەك ڕۆژوو. بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە یان خراپ بەکارهێنانی بەتایبەتی لەنێو هەرزەکاراندا لە کۆمەڵگە خۆرئاواییەکاندا، بڵاوە. مرۆڤ بۆ ماوەی دوورودرێژ لە پێش مێژوودا هەندێك لەو دەرمانانەی وەك هیرۆین و ئەفیون و کۆکایین و ماریجۆنا و مسکالین بەکارهێناوە، لەکاتێکدا هەندێکی دیکەیان لەو کاتانەدا دەرنەکەوتوون و تازەن وەك حەپەکانی L.S.D و باربیتورات. ئەم حەپانە لە توانایاندایە بوارێکی بێشومار لە کارتێکردنە خودییەکان دروست بکەن، سەلمێنراوە توانایەکی تایبەتی ڕاکێشانی بۆ ئەو مرۆڤە هەیە کە بەشوێن شارەزایی نوێدا دەگەڕێت یان شارەزاییە ئاساییەکانی بەرفراوان پێدەکات تاکو ئاراستەیەکی نوێ بەرەو هەمان جیهانە کۆنەکە وەربگرێت و بدۆزرێتەوە چونکە لەژێر کاریگەری ئەو شارەزاییەدا یان ئەو (گەشتە) دا کە تاك لەگەڵ حەپێکی گونجاو لەو حەپانە بەسەریدەبات، تێڕوانینی بۆ واقیع بەرفراوان دەبێت بەشێوەیەك ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە شارەزاییە هەڵچوونییەکانی ڕابوردووەوە دەکات. بەم مانایە ئەم حەپانە لەوەدەچێت ئەو ئامانجەیان هێنابێتە دی کە ولیەم بلیکی شاعر هەوڵی بۆ دەدا کاتێك وتی: (ئەگەر دەرگاکانی درکپێکردنم خاوێن کردەوە هەموو شتێك بۆ مرۆڤ بە حەقیقەتەکەی خۆی دەردەکەوێت... ئاکۆتا دەبێت).

دەتوانین مادە وریاکەرەوە باوەکان بۆ چوار جۆر دابەش بکەین: ئەفیونەکان، خەولێخەرەکان، هەژێنەرەکان، ورێنەپێکەرەکان.

کاریگەری ئەم چوار جۆرە زۆر جیاوازە لە ڕووی ئەو گۆڕانەوە کە لەباری ئەقڵی تاکدا دروستی دەکات کاتێك دەکەوێتە ژێر کاریگەرییەوە، هەروەها لە ڕووی ئەو کاریگەرییانەشییەوە کە لەدوایدا بەجێیدەهێڵێت. ئەوەی لێرەدا بەلامانەوە گرنگە، هەندێك لەم مادە بێهۆشکەرانە دەبنەهۆی ئالودەبوون، واتا لەدوای چەندجار وەرگرتنیان جۆرێك لە ئارەزوو کردن بۆیان، پەیدا دەبێت. هەروەها لەوانەیە وەڵامدانەوەی کشانەوەیی درامی یان کوژەر لە ئەنجامی وەرنەگرتنی کتوپڕی مادەیەکی بێهۆشکەر ڕوودەدات واتا وەستان لەوەرگرتنی لە دوای بە بەردەوامی وەرگرتنی بۆ ماوەیەك. نیشانەکانی ئالودەبوون و وازهێنان مەترسییەکی زۆری لە باری ئەفیون و خەولێخەرەکاندا هەیە، لە کاتێکدا گۆڕانەکان لە ڕەفتاری کردەیی لە باری ورێنەپێکەرەکان و هەژێنەرەکاندا، زۆر توندترە. لە واقیعدا لەم سەردەمانەی دواییدا ژمارەی ئەو تاوانانە زیادی کرد کە ئەو کەسانە لەژێر کاریگەری حەپی L.S.D ئەنجامیان دەدا، بەتایبەتی ئەو کەسانەدا کە بیروبۆچوونی وەها لەلایان دروست بوو کە بووە هۆی وەڵامدانەوەی توند دژی زۆرلایەنی جیاوازی کۆمەڵگەی هاوچەرخ. لەوەدەچێت ئەم وەڵامدانەوانە لەژێر کاریگەری مادەی بێهۆشکەری وەك حەپەکانی ورێنەپێکەر، دوو هێندە و زیاد بکەن و ئەو کاسانە تاوانی کوشتن ئەنجام دەدەن - بڕوای خۆیان کۆمەڵگە خاوێن دەکەنەوە. لەبەر ئەمانە پێویستە لەو ڕۆڵە تێبگەین کە ئەم مادە بێهۆشکەرانە لە توندوتیژییەدا دەیبینن. هەروەها ڕۆڵی لە کارتێکردنی بۆسەر ڕەفتاری گشتی تاك لە لایەکی دیکەوە. بەڵام وەك پێشتر وتمان کاریگەری ئەم مادە بێهۆشکەرانە فرەجۆرن و لەبەرئەوە واپێویست دەکات هەریەکە لەم دەرمانانە بەتەنها باس بکەین.

ئەفیونەکان، ئەفیون و مۆرفین و کۆکاین و هیرۆین دەگرێتەوە کە هەموویان پەیوەندی توندییان بە ئەفیونەوە هەیە و کۆنترین ئەو مادە بێهۆشکەرانەن کە مرۆڤ پێیان ئاشنا بووە. لە ڕێگەی وشکردنەوەی ئەو ئاووگە شیرییەوە دەست کە کیسەکانی گوڵی خشخاش لە کاتی بڕیندا دەریدەکەن. ئەم ڕووەکە لە خۆرهەڵاتی نزیك و ناوەڕاست گەشە دەکات

بۆ ماوەی چەند سەدەیەك ئەفیون وەك تاكە هۆكاری كارا بۆ هێوركردنەوەی ئازار بەكاردەهێنرا. هەروەها بۆ مەبەستی خەو لێخستن بەكاردەهات. پێكهاتەی كارا لە ئەفیوندا ئەو مۆرفینەیە كە مێژووی دەرهێنانی بۆ سالی 1803 دەگەڕێتەوە، بۆ هێوركردنەوەی ئازار لە ئەفیون كاراترە بە تایبەتی ئەگەر بە دۆزی بچوك بەكارهات بەلام وەرگرتنی بە دۆزی گەورە دەبێتە هۆی خەوێكی قوول و تەنانەت هۆشچوون و وەستانی هەناسەدان بە هۆی ئەو دابەزینەوە كە توشی ناوەندی هەناسەدان لە مێشكدا، دەبێت.هەروەها مۆرفین دەبێتە هۆی ڕشانەوە و دلتێكهەلاتن و قەبزی. بەلام كودایین دەرمانێكی دیكەیە لە ئەفیوندا هەیە، لەبەر ئەوەی كارێگەرییەكەی لە مۆرفین كەمترە زیاتر بۆ هێوركردنەوەی ئازار بەكاردێت، لەگەل ئەوەشدا پێویستە بەوپەڕی بە ئاگاییەوە بەكاربهێنرێت چونكە زیادەڕۆیی لە بەكارهێنانیدا دەبێتە هۆی توش بوون بە ئالودەبوونێكی بەهێز وەك مۆرفین و ئەفیون. لەگەل ئەو مەترسییە ئاشكرا شاراوانەی ئەم دەرمانانە، ئەفیونەكان بە تایبەتی هیرۆیین لە جیهانی خۆرئاوادا ڕەواجییان زۆر بووە، بە تایبەتی لە ولاتە یەككگرتووەكان و ئینگلتەرا. بلاوبوونەوە یان لە نێو هەرزەكار و مندالاندا زۆر بوو. ژمارەی ئالودەبووان لەسەر هیرۆیین لە مندال و هەرزەكاراندا بە تەنها لە نیویورك لە سالی 19‾‾ دا بە بیست و پێنج هەزار مەزەندەكراوە. ئەو مردوانەش لە هەرزەكاران كە بەهۆی هیرۆینەوە گیانیان لەدەستدا لە سالی 1969 دا گەیشتە 224 حالەت و بچوكترینیان تەمەنی دوانزە سال بوو. لە چارەكی یەكەمی سالی 1970 دا بەلایەنی كەمەوە بەهۆی هەمان هۆكارەوە ڕۆژی حالەتێكی مردن هەبوو.

لە ولاتە یەككگرتووەكانیش زیاد بوونی هاوشێوە هەبوو. سەرۆكی لیژنەی بنبڕكردنی ئالودەبوون لە ویلایەتی نیویورك پێشبینی دەكات بە لایەنی زۆرەوە لە ماوەی دوو سالدا هەموو قوتابخانە و كۆلێجێك لەم ولاتەدا گەرداوی هیرۆیین دایدەپۆشێت ئەمەش زۆر توشی ناڕەحەتیم دەكات.



ئەم مادە بێهۆشكەرە مەترسیدارە كە دەبێتە هۆی ئالودە بوون كتوپڕ بلاوبۆوەن و بە شێوەیەكی ترسناك و بێ هیچ پێشەكییەك. د. جودیانا دنسن گربر پزیشكی نەخۆشییە ئەقلییەكان سەرپەرشتی دامەزراندنی چەند لێنۆڕگەیەكی بۆ ئالوودە بوون لە ناو نیویورك و دەوروبەریداكردووە، دەلێت: (ئەو ئالودەبوونەی بەهۆی هیرۆیینەوە ڕوودەدات پەرەدەسێنێت بە شێوەیەك ناتوانین هیچی بەرامبەر بكەین، ئێمە داوای یارمەتیمان لەو شارانەوە لێدەكرێت هێندە پچوكن ناتوانین لەسەر نەخشە بیاندۆزینەوە _ئەو كۆمەلگایانە كلێسەی زۆریان تێدایە و خەلكەكەی هەمووی یەكتری دەناسێت. لەگەل ئەوەشدا مندالەكانیان لە خوێندنگە دواناوەندییەكان هیرۆیین وەردەگرن) هەروەها ئالودەبوون لە بەریتانیاش بلاوبۆوە بەلام لە چوارچێوەیەكی پچوكتردا. هیرۆیینی چینی دەفرۆشرا كە تێكەلەیەكە لە هیرۆیین و كافایین لە هۆنگ كۆنگ بە شێوەیەكی نایاسایی و بە بڕی زۆر، سەریهەلدا. هەروەها لەوەدەچێت هەرسێ ئالودەبووی نوێ لە ئینگلتەرا بەلایەنی كەمەوە لە ماوەی سالێكدا دوانی دیكە بۆلای خۆیان ڕاكێشن چونكە لەماوەی ئەو دوودەیەی كۆتاییدا ژمارەی ئالودەبووان هەر هەژدەمانگ جارێك بۆتە دوو ئەوەندە.

پێش سالی 1950 ژمارەی ئالودەبووان لە ئینگلتەرا بە نزیكەیی لە ژمارە 150 دا جێگیر بوو. ئالودەبووەكان لە ڕێگەی چارەسەری پزیشكییەوە بە مادە بێهۆشكەرەكان ئاشنا بووبوون، یاخود خۆیان خاوەنی پیشەی پزیشكی بوون بە ئاسانی ئەیانتوانی مادە بێهۆشكەرەكەیان دەستبكەوێت. ئەم خەلكانە بە یارمەتی وەرگرتنی هیرۆیین بە شێوەیەكی سروشتی كارەكانیان لەناو كۆمەلدا بەڕێوە دەبرد. ئالودە بووانیش ئاشكرا نەبوو واتا پێیانەوە دیارنەبوو، بەلكو لە زۆر حالەتدا ئەو مادە بێهۆشكەرە یارمەتی دەدان لەو دلەڕاوكێ زۆرە ڕزگارییان ببێت كە كارەكەیان بۆی دروست دەكردن. هێرۆین چارەسەرێكی سەركەوتوو بوو بۆ گیروگرفتەكانی ژیانییان هەروەها لەوانەیە ئەمە بۆ ئالودەبووە

ئەمەن پچوکەکانیش لە ئینگلتەرا و وڵاتە یەکگرتووەکان ڕاست بێت. بەڵام ئەمڕۆ بانگەشەی ئالودەبوونیان دەکەن و وایلێدەکەن دەیکەنە شێوازێك بۆ ژیانییان و لەوە دەچێت هەر ئەمەش بێت ڕاکێشانی نوێ بە مادە بێهۆشکەرەکان ببەخشێت.

لە واقیعدا وەرگرتنە سەرەتاییەکانی دەرزی هێرۆیین لەوانەیە بەهیچ شێوەیەك خۆش نەبێت. هەروەها پشبەستنی بەهێز بە مادە بێهۆشکەرەکان ڕوونادات لە دوای وەرگرتنی نێو پێوەرلە هێرۆیین ڕۆژانە و بۆماوەی هەفتەیەك بۆ نموونە، تەنانەت ئەگەری ئالودەبوونی یەکسەری بە دڵنیایی زۆر دورە بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کەسی ئالودەبوو چێژی گەورە لە وەرگرتنی بێهۆشکەلاەکە نابینێت، بەڵکو چێژێکی لێوەردەگرێت لەوانەیە هاوتای چێژە هەستییەکان بێت. د. نیزواندر وەسفی وەڵامدانەوەی ئالودەبوویەك دەکات کە چارەکێك لە پێوەری هێرۆیینی لە ڕێگەی خوێنهێنەری ملەوە وەرگرتووە و چێژ لێوەرگرتنێکی گەورەی پێوە دیار بووە) و وتویەتی (ئەمە ئەو هۆکارەیە پاڵ بە خەڵکەوە دەنێت بۆ زیندان و دەیهێنێت. ئەگەری ئەوە هەیە توندی ئەو خۆشی و چێژەلە هەموو چێژێکی ناسراو لەلای غەیری ئالودەبووەکان زیاتر بێت. لەوە دەچێت مادە بێهۆشکەرەکان وەك ئەلتەرناتیفێك بۆ سێکس بەکاربهێنرێت. د. هوفمان دەڵێت: زۆر گوێمان لە ئالودەبووان دەبێت بە دەستەواژەی سێکسی وەسفی کاریگەری دەرزی مادە بێهۆشکەرەکان دەکەن، یەکێك لەو ئالودەبووانە لەدوای دەرزی مادە بێهۆشکەرەکان وتویەتی واهەست دەکات لە هەموو کونەکانی لەشیەوە تۆواو فرێ دەدات. یەکێکی دیکە دەڵێت ئەوەی هەستی پێدەکات وەك دەستپەڕوایە و زۆر لەویش باشترە. بەڵام زوربەیان تەنها هەست بە خۆشییەك لە گەدەیاندا یان بێهۆشییەکی بە چێژ و حەوانەوە دەکە. لەوەدەچێت پلەی هەستکردن بە چێژ لەلای کەسی ئالودە بوو لەسەر ئەفیون بەشێوەیەکی زۆر پشت بە کەسێتییەکەی ببەستێت. چونکە کەسی ئاسایی کە دڵە ڕاوکێ و خەمی زیادەی هەڵنەگرتووە لەوانەیە تەنها هەست بە کاریگەرییەکی دەروونی کەم بکات، بەڵام ئەو کەسەی دڵەڕاوکێ پەرێشانی کردووە، پەنا دەباتە بەر هێرۆیین یان مۆرفین بۆ کوژانەوەی ئەو دڵەڕاوکێیەی، ئالودەبوو دەگاتە حاڵەتێك لە خۆشی و لەش سوکی بەهۆی مادە

بێهۆشکەرەکەوە و لەوکاتەدا گیروگرفتەکانی ژیان کە هەستی پێدەکرد کە ناتوانێت چارەسەرییان بکات ئەو بایەخەی نامێنێت. ئەمەش لە کاریگەری کارای ئەم مادە بێهۆشکەرانە دەچێت کە ئازار دەشکێنێت و ئەو کەسە بە خواردنیان ئازاری نامێنێت. سەرەڕای ئەوانە کرداری ئالودەبوون پاڵ بە کەسی ئالودەبووەوە دەنێت هەموو کاتەکەی تەرخان بکات بۆ گەڕان بەشوێن ئەو پارەیەدا کە بۆ دەرزی داهاتوو دەبێت بیدات و، پاشان دەستکەوتنی دۆزێکی دیکەو دوایی دووبارەبوونەوەی هەمان سروتی دەرزییەکە، چونکە جیهان داخراو و ئاسایشە بۆ کەسی ئالودەبوو. بە تەواوەتی کۆمەڵگە کشاوەتەوە و وایلێهاتووە بەدەست تیژی بێبەختییەوە ناناڵێنێت.

بەڵام ئالودەبوو ناتوانێت بە تەواوەتی لە کۆمەڵگە دابڕێت. چونکە دەبێت پارەی دەستبکەوێت لە پێناوی مادەی بێهۆشکەری دیکەو هەمان مادەی دەستبکەوێت - ئینگلتەرا ئالودەبوو خۆی وادەردەخات کە نەخۆشە و بڕێکی دیاریکراوی لە بێهۆشکەر بۆ سەرف دەکرێت. ئەم ڕێوشوێنە دەگرێتە بەر بۆ خۆپاراستن لەو ئەنجامانەی کە مامەڵەی ئالودەبوو بە هۆیەوە وەك تاوانبارێك دەکرێت، لە وڵاتە یەکگرتووەکانیش بەهەمان شێوە. خراپ بەکارهێنانی مادە بێهۆشکەرەکان کە بەتاوان دادەنرێت دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی نرخی ئەو مادانە لە بازاڕی ڕەشدا بە شێوەیەك ئالودەبوو بێ هیوا دەبێت بە ڕێگەی شەرعی پارەی پێویستی بۆ کڕینییان دەستبکەوێت، لەبەرئەوە هەردەبێت بەرەو تاوان هەنگاو بنێت (بە زۆری پەنادەباتەبەر دزیکردن بە زۆر ڕوتانەوە) بۆ دەستکەوتنی پارەی پێویست.

لەوە دەچێت دوو هۆکاری سەرەکی بۆ بەردەوام بوونی ئالودەبوو لەسەر وەرگرتنی مادە بێهۆشکەرەکان هەبێت یەکێکیان توانای لەبیرچوونەوەی خەمەکانییەتی لەژێر کاریگەری بێهۆشکەرەکەدا. ئەمەش پەیوەندی بە تیئۆری ڕۆشنبیرییە لاوەکییەوە هەیە کە ئەم ئالودە بووانە دروست دەکەن، چونکە شێوەی داستانی و شێوازی ژیانی ئالودەبوو لەسەر هێرۆیین ئەفسانەیەکی هەیە لەلایەن ئەم کەسانە بەرگری ناکرێت. بەڵکو هێزەکەی دەگاتە ئاستێك کە بەشێك لەم کەسانە کە بەئالودەبووان ناونراون لە واقیعدا ئالودە نەبوونین بەڵکو چێژ لەو ژیانە وەردەگرن بە هەموو -

سروتەکانییەوە چونکە ئالودەبووی ڕاستەقینە پشت بە مادە بێهۆشکەرەکان نابەستێت تەنها بۆ ڕزگاربوون لە خەمەکانی، بەڵکو ناچارە لە وەرگرتنی بەردەوام بێت، چونکە ئەگەر ڕانەکات بەدەست نیشانەکانی کشانەوە و وەرنەگرتنی ئەو مادانەوە دەناڵێنێت کە زۆرخراپن ئەم نیشانانە خراپتر دەبن هەرچەندە ماوەی وەرگرتنی مادە بێهۆشکەرەکان درێژە بکێشێت. چونکە لە دوای هەفتەیەك یان نزیکەی هەفتەیەك لە وەرگرتنیان، ئەم نیشانانە لە نیشانەکانی نەخۆشی ئەنفلۆنزا زیاتر نابێت، بەڵام درێژی ماوەکە دەبێتە هۆی وەرگرتنی شارەزاییەکی خراپ. تەنانەت پزیشکەکان ڕاهاتوون لەسەر بینینی ئەو ئازارو ئەشکەنجەیەی ئەو کەسانە کاتێك ئەو مادانە وەرناگرن، ئاسایی لە دوای دوانزە کاتژمێر لە وەرگرتنی دوا دەرزی هەست پێدەکات. د. ڕوبەرت ڕوب دەڵێت: (ئالودەبوو بە گشتی هەست بە لاوازی دەکات باوێشك دەدا و دەلەرزێت و ئارەق دەکاتەوە لە یەك کاتدا، لە چاوییەوە بۆ لوتی شلەیەکی ئاوی دێتە خوارەوە لە هەندێکیاندا وا دەزانرێت ئاوێکی گەرمە لە دەمەوە دێتە خوارەوە). لە ماوەی چەند کاتژمێرێکدا بە شێوەیەکی نائاسایی دەگۆڕێت و بە شێوەیەکی پچرپچر بەبێ حەوانەوە خەوی لێدەکەوێت، لە کەسانی ئالودەبوودا بە خەوی (بیرکردن یان بێبەش بوون) دەناسرێت. لە کاتی بەخەبەر هاتندا ئاسایی دوای 18 یان 24 کاتژمێر لە وەرگرتنی دوا دەرزی، ئالودەبوو دەستدەکات بە چوونە ناو قۆناغی خوارتر لە ئەشکەنجەدانە کەسییەکەی. ـ ڕێشکدانی هێندە بەهێز دەبێت شەویلگەی لەجێ دەچێت و شلەیەکی لینج لە لوتییەوە و فرمێسك لە چاوییەوە دێتە خوارەوە، ڕەشێنەی چاوی گەورە دەبێت و مووی پێست ڕەپ دەبێت و پێستەکە خۆی ساردییەکی تاکو لەرزین سارد دەبێت و ئالودەبووان پێی دەڵێن (مریشکی ڕومی سارد) کە هەمان ئەو ناوەیە کە بەچارەسەری ئالودابووان دەوترێت بەهۆی کشانەوەی یان وازهێنانی کتوپڕ لە وەرگرتنی ئەو مادە بێهۆشکەرانە. ئەشکەنجەکانی ئالودەبوو دوای ئەمانە زیاتر دەبێت و، ڕیخۆڵەی دەستدەکات بە جوڵەیەکی توند و دیواری گەدە شەپۆل لە دوای شەپۆل گرژبوونی توش دەبێت و دەبێتە هۆی دەرپەڕینی ڕشانەوەکەی، زۆر جاریش دڵۆپە خوێنی پێوە دەبێت. گرژبوونەکانی ڕیخۆڵە هێندە توند دەبێت سەرڕووی سك شەپۆلدارو گرێگرێ دەبێت بە شێوەیەك دەڵێی چەند مارێك لە ژێر پێستەکەوە زۆرانبازی دەکەن. ئازاری سك زۆر خراپ دەبێت و بەخێرایی زیاد دەکات، توشی ڕەوانیەکی بەردەوام دەبێت زیاتر لە شەست جار لە ڕۆژێکدا.



لە دوای سی وشەش کاتژمێر لە خواردنی یان وەرگرتنی دوادۆز ئالودەبوو دەکەوێتە حاڵەتێکی خراپەوە، بە زەبیت پیادا دێتەوە. لە هەوڵی نائومێددا هەوڵ دەدات لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو سەرمایەدا کە لەشی گرتۆتەوە خۆی گەرم بکاتەوە، هەرچی شتێکی داپۆشینی دەستبکەوێت لەشی خۆی پێدادەپۆشێت و دەیدا بە خۆیدا، لەشی بە شێوەیەکی توند دەلەرزێت، قاچەکانی بەبێ ویستی خۆی بەریەك دەکەون، ئەم حاڵەتە نهێنی گوزارشتی باوە لە نێو ئالودەبوواکاندا)

لە ماوەی ئەم کشانەوەیەیان وازهێنانەیدا ئەم ئالودەبووە داماوە هیچ ناحەوێتەوە و خەوی لێناکەوێت. ئەو گرژبوونە ماسولکەییە بە ئازارەی توشی بووە وایلێدەکات بەبێ پچڕان لەسەر جێگاکەی ئەم دیوونەودیو بکات. هەندێکجار هەڵدەسێت. هەندێکجاری دیکە دەڕوات یان لەسەر زەوییەکە ڕشادەکێشێت ئەگەر ئەو کەسە خۆی زۆر مرۆڤێکی بەویقار نەبێت (دەگمەنە ئالودەبووی بەویقار هەبێت چونکە ئەو کەسانە هەمیشە نابن بە نێچیری ئەفیون)، ئەو شوێنە پڕدەکات لە هاوار و قیژەی کلۆڵییەکەی خۆی. دەردراوە ئاوییەکان بە لێشاو لە چاوو لووتی دەڕژێت و بە شێوەیەکی بێ شومار دێتە خوارەوە، بەڵکو بڕی ئەو شلانەی کە لەگەدە و ڕیخۆڵەیەوە دەردەچن بە شێوەیەکی زۆر زۆرە کە بڕواناکرێت. تەنها ئەو ئارەقە زۆرەی دەیکاتەوە و لەشی

دەریدەدات بەسە بۆ تەرکردنی هەموو جێگە و نوێنەکەی ئالودەبوو لەم قۆناغەدا بە ڕوخساری ڕیشی هاتوو فەرامۆشکراوی وپیسییەکانی دەورپشتی و ئەو بۆنە ناخۆشانەی لە ڕشانەوە و پیساییەکەی دەردەچێت، وایلێدەکات دەگاتە پلەیەکی نا مرۆڤایەتی. لەبەرئەوەی خواردن و خواردنەوە ناخوات بە خێرایی لاواز دەبێت و لەماوەی بیست و چوار کاتژمێردا نزیکەی دە ڕەتڵ لەدەستدەدات و دەگاتە حاڵەتێك لە لاوازی و بێهێزی بە شێوەیەك ناتوانێت بە ڕاستی سەری بەرزبکاتەوە نەك واخۆی پیشان بدات. کەواتە لەبەرئەوە جێگە سەرسوڕمان نییە زوربەی پزیشکەکان لەم قۆناغەدا لە ژیانی نەخۆشەکانیان بترسن و خێرابکەن لە دەرزی لێدانیان بە مادده بێهۆشکەرەکان کە بەنزیکی یەکسەر هەموو ئەم نیشانە ترسناکانە لادەبات د.هاریس ئیبزبل نوسیوییەتی (شارەزاییەکی درامییە کە پزیشك پێیدا تێپەڕ دەبێت، کاتێك تێبینی نەخۆشێکی داماوی ئومێدبڕاو دەکات کە دەرزی مۆرفین لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە وەردەگرێت، پاشان لەدوای سێ خولەك دەبینرێت ڕیشی تاشیوە و پاك و خاوێنە و پێدەکەنێت و نوکتە و قسەی خۆش دەکات). بەڵام دەرچوونی لەم دۆزەخە کورتخایەن دەبێت و ئەگەر دوبارە مادە بێهۆشکەرەکەی وەرنەگرتەوە، لە دوای ماوەیەك لە هەشت بۆ دوانزە کاتژمێر هەموو نیشانەکانی لەسەر دەردەکەونەوە. ئەگەر ئەو نەخۆشە وازی لێهێنرا و مادەی بێهۆشکەری پێنەدرا ئەو نیشانانە لە ڕۆژی شەشەم یان حەوتەم خۆبەخۆ نامێنن، بەڵام لە بارێکی ئومێد براوو لاوازی و تورەییدا بەجێدێڵێت و هیچ بڕیارێکی پێنادرێت و زوربەی کات تووشی هەوکردنێکی قورسی کۆلۆن دەبێت. ڕاستییەك بۆ ئەوانەی باسمانکرد زیاددەکەم، هەریەکە لە ژن و پیاو لە خراپترین بارەکانی کشانەوە و وازهێناندا حاڵەتی ئۆرگازمییان تووش دەبێت. لەبەرئەوە لەوەتێدەگەین بۆچی ئالودەبوو بە لایەوە باشترە تاوانێك بکات بۆ ئەوەی لە ئالودەبوونەکەی بەردەوام بێت. چونکە ئەو کەسە تەنانەت پێش دەرکەوتنی نیشانەکانی کشانەوە و وازهێنانیش پاڵپێوەنراوە کاتێك ئاستی بێهۆشکەرەکە بۆ ئاستێکی دیاریکراو لە خوێندا دادەبەزێت، تووشی دڵەڕاوکێ و پاڵنەر و ئارەزووییەکی بەهێزدەکات بۆ وەرگرتنی مادەی بێهۆشکەری زیاتر. ئاشکرایە ئەم دوو کاریگەرییە: ئارەزووکردن و پێویستی بۆ دورکەوتنەوە لە نیشانەکانی کشانەوە و وازهێنان وادەکەن وەستاندن و وازهێنان لە ئالودەبوون ئەستەم و قورس بێت. تەنانەت ئەگەر توانرا بە سەریاندا زاڵیش بێت و ئالودە بوونەکە وەستێنرا، ڕێژەیەکی گەورە لە گەڕانەوە بۆ مادە بێهۆشکەرەکان هەر دەمێنێت لەگەڵ مەترسی تووشبوون بەو نەخۆشییانەش کە بەهۆی لاوازی و کەمی بەرگرییەوە و دەرزی پیسەوە ڕووبەڕووی ئەو کەسە دەبێتەوە بەڵام ئەوکەسەی کە لە ئالودەبوون باش دەبێت و چاك دەبێتەوە ئەگەری ئەوە هەیە جارێکی دیکە بگەڕێتەوە بۆی. ڕێژەی ئەوانەی بە تەواوەتی یان بۆماوەی دوورودرێژ لە ئالودەبوون ڕزگاریان دەبێت ڕێژەیەکی زۆر نزمە، تەنها 10 ی کۆی ئەو کەسانەیە کە بەتەواوەتی لە وەرگرتنی بێهۆشکەرەکان دەوەستن.

وا پێویست دەکات پێش ئەوەی بتوانین بە تەواوەتی بگەین بە چاکبوونەوەی تەواو لە ئالودەبوون، چارەسەری ئەو تێکدەرە دروستییانە بکەین کە هاوکاتە لەگەڵ ئالودەبوونەکەدا چونکە لە دوای ئەوەی ئالودەبوو لە وەرگرتنی بێهۆشکەرەکان دەوەستێت پێویستە چاودێرییەکی تایبەتی بۆ دابین بکرێت بۆ یارمەتیدانی ئەم کەسە کە پێشتر ئالودەبووە و پەیوەندی ماناداری لەگەڵ خەڵکانی چواردەوری دروست بکاتەوە. هەروەها وایلێبکرێت هەست بە ناسنامەی خۆی بکاتەوە و ڕووبەڕووی ئەو گیروگرفتانە ببێتەوە کە لەکۆمەڵدا تووشی دەبێت. لەوانەیە لە هەندێك حاڵەت نەتوانرێت ئەمە بەدیبهێنرێت، بەڵکو دەڵێن هێرۆین یاریدەدەرێکیگەورەیە بۆ ڕێگەگرتن لە تەقینەوەی مێشك لەلای ڕێژەیەك لە ئالودەبووان. هەروەها ئەوە ڕاست نییە کە ئالودەبوون لەسەر هێرۆین هەر بە مردن کۆتایی دێت. چونکە لێکۆڵینەوەکان ئاشکرایان کردووە کە زیاتر لە نیوەی ئالودەبووان لە وڵاتە یەکگرتووەکان بۆ ماوەیەکی کورت لە ژیانیاندا ئەفیون بەکاردەهێنن. ئەم ئالودەبووانە لەوە دەچێت لە کۆتاییدا بگەنە جۆرێك لە کامڵی کە وایان لێدەکات پشت بەو مادانە ببەستن. بەڵام ئەو تەمەنەی ئەم جۆرە کامڵ بوون پێگەیشتنەی تێدا دەردەکەوێت لەوەدەچێت پشت بەوتەمەنە ببەستێت کە ئالودەبوونەکەی تێدا دەستپێدەکات. هەرچەندە تەمەنی ئالودەبوون لە قۆناغێکی زووتری تەمەن

بوو ئەوەندە پشت بەستن بەو بێهۆشکەرانە درێژە دەکێشێت. دابەزینی ئەو تەمەنەی کە بەکارهێنانی بێهۆشکەرەکانی تێدا دەست پێدەکات لە وڵاتە یەکگرتووەکان بە بەڵگەیەك دادەنرێت بۆ تەشەنەکردنی ئەو دڵەڕاوکێییەی لەنێو هەرزەکاران و گەنجاندایە و بەکارهێنانی هیرۆین بە بڕی گونجاو لەوانەیە کەمی بکاتەوە. ئەگەر کارەکە بەم شێوەیە بێت ئەوا بەکارهێنانی هیرۆین زیاتر بڵاودەبێتەوە بەهۆی لەیەکچوونی بارودۆخی هەرزەکاران لەم تەمەنەدا لە زۆر شوێنی جیهاندا. ئەگەری وەستاندنی بڵاوبوونەوەی ئەم مادانە ڕوونادات تەنها بە گرتنەبەری ڕێوشوێنی سزایی توندەوە نەبێت یان لە ڕێگەی ڕودانی گۆڕانکاری ڕیشەیی لە بارودۆخی پەروەردە کردنی هەرزەکاندا، دەبێت. وڵاتە یەکگرتووەکان بۆ ماوەی ساڵانێکی دوورودرێژ پەنای بۆ چارەسەری یەکەمییان بردو. ئاشکرایە ڕێکەوتی هیچ سەرکەوتنێکی نەکرد، لەگەڵ ئەوەشدا گومانی تیانییە دەوڵەتانی دیکە هەر پەنا بۆ هەمان چارەسەرکردن دەبەن و هەمان شێواز بەکاردەهێنن کاتێك ڕۆڵەکە دێتە سەر ئەوو تاعونی هیرۆین هێرشی بۆ دەبات کە ئێستاکە وڵاتە یەکگرتووەکانی گرتۆتەوە. ئەگەر زیاتری ئەوەیە هەروەك وڵاتە یەکگرتوەکان ڕێکەوتی سەرکەوتن نەکات، هەروەك ئالودەبووی تاك واپێویست دەکات لە ناوجەرگەی ماڵەکەیدا هێرش بۆسەر نەخۆشییەکەی یان باری ئالودەبوونەکەی بگرێت، بارودۆخەکان بە تایبەتی فشارەکانی کۆمەڵگە لەسەر هەرزەکار پێویستە گۆڕانییان بەسەردا بهێنرێت پێش گەیشتن بە چارەسەرکردنی گیروگرفتەکە. ئەمەش وا پێویست دەکات گۆڕانی ڕیشەیی لە خودی کۆمەڵگەدا بکرێت بەڵام ئایا ئەم فشارانە تەنها هۆکارن بۆ بڵاوبوونەوەی زۆری وەرگرتنی هیرۆین لە وڵاتە یەکگرتووەکان؟... لە کاتێکدا وەرگرتنی هیرۆین لە نێو ئەو چینانەدا بڵاودەبێتەوە کە باری بژێوییان مامناوەندە، ئەوا ئەو هۆکارەی باسکرا تەنها هۆکار نییە. چونکە توخمێکی دیکە هەیە ئەویش تێپەڕینە بە ئەزموونندا.

- یوجین سونفیلد بەم وتەیەی ئەم بارە لێکدەداتەوە: (لێرەدا تێپەڕ دەبین بە ئەزموونی وەرگرتنی هیرۆین لە نێو تازە پێگەیشتواندا چونکە وایدادەنێن ڕێزی کەس و کاریان بۆیان ڕێکی ئەوپەڕی گەورەیی لە مەترسی لەخۆ دەگرێت و خواردنی مەترسیدارترین بێهۆشکەر ڕێگەیەکە بۆ دەستکەوتنی ئەو ڕێژە). لەوانەیە ئەمە پەیوەندی متمانە پێکراوی بە لەدەستدانی ڕێزەوە بۆ جیهانی گەورەکان هەبێت، بەو هەڵوێستە دووڕووییەی بەرامبەر بە بێهۆشکەرەکان و کهول و ئەوانی دیکە لە بوارەکانی ڕەفتاردا، هەیەتی. ئەگەر کارەکە بەم جۆرە بێت ئەوا ئەم هۆکارە بۆ سەر هۆکارەکانی دیکەی پێشوو زیاد دەکرێت، کە بانگەشەی گۆڕانی کۆمەڵ دەکات تاکو ئەوکاتەی دەتوانرێت هۆکاری سەرەکی تاعونی هێرۆین لادەبرێت.

لە ماوەی ساڵی ڕابووردوودا ناوەندە سەرەکییەکانی فرۆشتنی مادە بێهۆشکەرەکان لە جیهاندا پەرەسەندن تیایدا ڕوویدا، بەتایبەتی لە وڵاتە یەکگرتووەکان، کە هەندێك ئومێدی بەخشی بە بەرگریکردن دژی ئالودەبوون بە هیرۆینەوە ڕێژەی وەرگرتنی هیرۆین بە توندی دابەزی ئەویش بەهۆی هێرشی فیدراڵی زۆر بۆسەر بازرگانەکانی مادە بێهۆشکەرەکان. بەڵام ئالودەبووان لە جیاتی ئەوەی هیچ کۆششێك بۆ دەستکەوتنی ئەو برە کەمە لە بێهۆشکەرەکان، بخەنەکار، پەنایان بردە بەر ئەلتەرناتیڤی هیرۆین بە شێوەیەکی دروستکراوە وپێی دەڵێن میسادون. کە هەمان مەزاجی بەرزی هیرۆین دەبەخشێت بە کەسەکە و بەڵام لایەنی باشتری هەیەلەو، ئەم میسادونە لە ڕێگەی دەمەوە وەردەگیرێت ئەمەش مەترسییەکانی گواستنەوەی میکرۆب لە ڕێگەی دەرزی پیسەوە نامێنێت. هەروەها کاریگەرییەکەی بۆماوەی درێژتر دەمێنێتەوە کە دەکاتە پێنج یان شەش جاری ماوەی کاریگەری هیرۆین. بەمەش بڕی تێچوونەکەی بۆسەر ئالودەبوو کەمتر دەبێتو، بە شێوەیەکی تێبینیکراو ژمارەی تاوانەکان لە نیویورك بە شێوەیەکی ڕاستەوانە لەگەڵ کەمبوونەوەی هیرۆین، کەمی کرد. هەروەها ئالودەبوو لەسەر میسادون ئەگەر بۆ هیرۆین گەڕایەوە، لەگەڵیدا ناگونجێت، هەرچەندە ئامارەکان ئاماژە دەدەن نەخۆشەکانی میسادۆن زیادەڕۆیی دەکەن لە خواردنەوەی کهول یان باربیتیوراتەکان.

ئەم سیفەتانەی میسادون وایکرد ڕێگە بە بەکارهێنانی لە بواری چارەسەرکردندا بە شێوەیەکی بەرفراوان، بدرێت لە نیویۆرك، درا بە نزیکەی 30.000 نەخۆش و چارەسەری نزیکەی 80.000 ی دیکەش بە هەمان ڕێگە پێکرا لە وڵاتدا. ئەمانەش تەنها بەشێکی سادە بوون لە 300 هەزار ئالودەبووی هیرۆین لە وڵاتە یەکگرتووەکان، نیوەی ئەم

ژمارەیە بە تەنها لە نیویورك دەژیان. ئاسانکاری پۆلیس بەرامبەر بەرنامەکانی چارەسەرکردن بە میسادۆن – سەرەڕای ئەوەی چەند ڕێکیان خستە بازاڕی ڕەشەوە بوو بەهۆی ئەوەی کە ئالودەبووانی پێشتری هیرۆیین بۆ میسادۆن بگۆڕێن. ئەم ئالودەبووانە ڕێگەیان پێدرا ژیانێکی تاکو ڕادەیەك سروشتی بژین و چی دیکە ڕووبەڕووی مەترسییەکانی زیادبوونی دۆزی بێهۆشکەرەکان یان مردن بە هۆی دەرزی پیسەوە نەبنەوە، فرۆفێڵی بەردەوام بۆ دەستکەوتنی ئەو دۆزە، یان هەستکردن بەوەی ئەو تاکە تاوانبارە. دەرکەوتووە زیاتر لە 80٪ ی ئەو نەخۆشانەی بە میسادۆن لە لینۆرگە تایبەتییەکان چارەسەرییان بۆ دەکرا، لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە بەرهەمهێنەر بوون بەو مانایەی توانرا لە خوێندنگاکان یان ماڵەکاندا دامەزرێنرێن و کاریان بۆ بدۆزرێتەوە لە کاتێکدا ئەو کەسانە پێش چارەسەرکردن بەرهەمهێنەرەکانیان لە یەك لەسەرسێ تێپەڕی نەدەکرد، لەگەڵ ئەوەشدا کە هێشتا کاتی نەهاتووە کە بوترێت، بەڵام دەروازەی هیوا والآدەکات بۆ ڕزگارکردنی ژیانی نەهامەتی زۆر کەس.

خەولێخەرەکان کە باربیتیورات دەگرێتەوە لە پزیشکیدا وەك هێمنکەرەوە و خەوهێنەر بەکاردەهێنرێت. باربیتال یەکەم باربیتیورات بوو کە لەساڵی 1903 دا دروستکرا. لەو مێژووەوە نزیکەی زیاتر 2500 جۆری لێ دروستکرا. بە شێوەی کلینیکی لێکۆڵینەوە لەسەر کاریگەرییەکانی کرا و ئێستاکە بە پسوڵەی پزیشکی پەنجا جۆرییان دەفرۆشرێت. جیاواز لە ڕاکاندا هەیە سەبارەت بەوەی کە دەبێتە هۆی ئالودەبوون. د. پیتەر هایز کە پزیشکی نەخۆشییە دەروونییەکانە لە نەخۆشخانەی سانت جۆرج لە لەندەن دەڵێت: (باربیتورات بە شێوەیەك لە شێوەکان لە چوارچێوەیەکی بەرفراواندا بەکاردەهێنرێت، بە دەگمەن ڕاپۆرتەکان ئاماژە دەدەن بە ڕوودانی ئالودەبوونێکی ڕاستەقینە بە هۆیەوە. خواردنیان لە ڕاهاتن لەسەر بەکارهێنانی وەك خەولێخەرێکی سوك تێناپەڕێت. ئاماژە دەدات بە ئاستی دڵنیایی لە بەکارهێنانی ئەم ئازار شکێنەدا. لەگەڵ ئەوەشدا لە ئینگلتەرا ساڵی 1964 زیاتر لە شەش ملیۆن پسوڵەی پزیشکی بۆ باربیتورات سەرف کرا. بێگومان ئەم ژمارەیە ئێستا زیادی کردووە. ساڵانەش هەزارەها کەس بەهۆی ژەهراوی بوون بە باربیتوراتەوە گیانیان لەدەست دەدەن، چونکە هۆکاری دووەمی خواستراوە بۆ خۆ کوشتن. لە دوای گازی خەڵوز کە هۆکاری یەکەمە. بەمەش ئەم کۆمەڵە حەپانە بێگومان سەرچاوەیەکی مەترسی شاراوەن. ئەوەی ئەم مەترسییە زیاتر دەکات ئەو ڕاستییەیە کە ئالودەبووانی باربیتورات کلتورێکی تایبەت بەخۆیان دروست ناکەن کە بەهۆیەوە بەرەنگار بوونەوەیان بۆ کۆمەڵ ڕوونناکەنەوە چونکە ئەوانە دەستەیەکی زۆر دیاری ناو کۆمەڵ نین. ژمارەیان نەزانراوە بەڵام وایان لێ چاوەڕواندەکرێت کە زۆربن. هەروەها ئالودەبوونیان تەنانەت بۆ خۆشییان ئاشکرا نابێت تا ئەوکاتەی کارلەکار دەترازێت، لەدوای ئەوەی دۆزی زۆر وەردەگرن یان لە کاتی کشانەوە و وازهێناندا گیانیان لەدەست دەدەن. لەوە دەچێت لەم ساڵانەی دوایی ئالودەبوون بە باربیتورات لە ڕێگەی دەرزییەوە زیادبوونێکی گەورەی بەخۆیەوە بینیوە، ئەمەش ئەو دەگەیەنێت کە گرفتی ئالودەبوونی هیرۆیین لە ئینگلتەرا بە شێوەیەکی ڕێژەیی - پلەیەکی کەمتر دێتە خوارەوە. لەبەرئەوەی باربیتورات نرخەکەی هەرزانترە و ئاسانتر دەستدەکەوێت لەوانە ژمارەی ئەوانەی بە دەرزی لەخۆیانی دەدەن لە 6000 ەوە - 8000 بەرز بێتەوە و هەڵوێستەکە دەگاتە ئاستی نائومێدی من خۆم چوار کەس لە ئالودەبووانی باربیتورات دەناسم سەری ساڵ بەهۆیەوە، گیانیان لەدەستداوە. دەرزی باربیتورات مەترسی زۆر گەورەتر لە هیرۆیین بۆسەر تەندروستی مرۆڤ لەخۆ دەگرێت. لەگەڵ ئەوەشدا ئەم ئالودەبوونە خەمارییە بە خێراییەکی تۆقێنەر، تەشەنە دەکات.

لەوە دەچێت ژەهراوی بوون بە ئالودەبوونی درێژخایەنی باربیتیورات لە ژەهراوی کهولی درێژخایەن بچێت لە ڕووی فەرامۆشکردنی ڕوخسار و تێکەڵاوکردنی قسەکردن و شلەژان و تێکچوونی باری هەڵچوونییەوە. ئاسایی ئەم بارە شێوە لەدەستدانی کۆنترۆڵی هەڵچوونی و گۆڕان لە هەستکردن - خەمۆکی لە ڕۆژێکدا و پاشان بە خۆشی لە ڕۆژی داهاتوو - ئەم جۆرە بارە توندانە ئەوەندە ئاشکرایە دەتوانرێت هەست پێبکرێت و ئاشکرابکرێت بەڵام پلەیەکی کەمتر لە ئالودەبوون بەم ئاشکراییە نییە. هەروەها نیشانەکانی کشانەوە وازهێنان لەگەڵ ئەو نیشانانەدا کە بەهۆی دڵەڕاوکێ درێژخایەنەوە یان (فێ) ەوە پەیدادەبن، تێکەڵ دە

نیشانەکانی وازهێنان لە باربیتیورات زۆر خراپترە لەوانەی بەهۆی وازهێنان لە هیرۆیینەوە پەیدا دەبن. بە لاوازی و بێهێزی لەگەڵ زیادبوونی پلەی گەرمی و لێدانی دڵ دەستپێدەکات. پاشان نۆرەفێیەکان دەستپێدەکات کە ئالودەبوو وەك تەختە ڕەق دەبێت و لەسەر زەوی دەکەوێت و کەف لە دەمیەوە دێتە دەرەوە بە ڕاست و چەپدا خۆی هەڵدەگەڕێنێتەوە لەم قۆناغەدا هەندێکجار حاڵەتی مردن ڕوودەدات. ئەگەر ئالودەبوو دوای ئەم قۆناغە ژیا ئەوا دەچێتە قۆناغی زوهانییەوە و ورێنە و تێکەڵکردن و تەم و مژە پارانویدییەکانی تێدا دەردەکەوێت. ئاسایی ئەم قۆناغە وەکو دوو هەفتە دەخایەنێت و هەندێك لە ئالودەبووان بە هۆی شەکەت بوونەوە گیانیان لەدەستدەدەن. هەروەها هەندێکجار بە هیچ شێوەیەك ئاستی کەمتر لە نیشانەکانی کشانەوە بەوە جیاناکرێتەوە کە باری کشانەوە و وازهێنانە، بەڵکو بە باری زیاد بوونی دڵە ڕاوکێ و خەمۆکی، لێکدەدرێتەوە، هەروەها دەبێتە هۆی بەکارهێنانی زیاتری چارەسەرکردن بە باربیتیورات بۆ لابردنی ئەو نیشانانە، ئەمەش ئالودەبوون زیاتردەکات و ئاستی دڵەڕاوکێ بەرزدەکاتەوە. د. سارجنت دەڵێت: (هەندێك لەو نەخۆشانە کە بەدەست حاڵەتەکانی گرژبوون و ئاناارامی درێژخایەنەوە دەناڵێنن، بۆ ماوەی چەن ساڵێك لەسەر ئەو بارەیان دەمێننەوە، چونکە لە ڕاستیدا بە هەست بە ئەو بارە ئاناارامییە درێژخایەنەوە دەناڵێنن کە دەرئەنجامی بەکارهێنانی باربیتیوراتەوە توشی بوون، کە خۆیان لە سەردەستی خۆیان بەکاریان هێناوە یان لەی ڕێگەی پزیشکەوە وەریانگرتووە، نەك بەهۆی تێکچوونێکی توندی دەمارییانەوە لەوماوانەدا باری چەند نەخۆشێك خرایە ڕوو کە دوویان هەندێکجار سێ نەشتەرگەرییان لە بەشی پێشەوەی ناوچەوانە پل بۆ کرابوو بۆ لابردنی ئەو گرژبوونە درێژخایەنەیان کە لەدوایدا ئاشکرا بووە تووشی ئالودەبوونی درێژخایەنی باربیتورات بوون)

لەوە دەچێت لە هەندێك باردا و لەکاتی ماوەی کشانەوە و وازهێنان، حاڵەتی دڵەڕاوکێ زیادبکات و لە ڕێگەی گەڕنەوەی بیرەوەرییەوە ئازاراوییەکانەوە، زۆر گەورەببێت. ئەم بارانە لەو نەخۆشانەدا تێبینی کراوە کە توشی لەبیرچوونەوە بوون بەدەست دەمار تێکچوو یان ئاڵۆزەوە ناڵاندوییانە، لە دوای دەرزی لێدانیان بە ماوەی ئانوربیتال لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە، دەتوانن ڕووداوەکانی ئەو شۆکە کەلەکاتی شەڕدا بەسەریاندا هاتووە، بهێننەوە یادەوەرییان. ئەم بارانە بە شێوەیەکی بەرفراوان لەسەر مێشك لە کارگەکانی کۆمپانیای (ویس) بۆ دەرمان لە فیلادلفیا لێکۆڵینەوەی لەسەر کرا. هەریەکە لە د. شتاین و د. برجر لێکۆڵینەوەکەیان ئەنجامدا و یەکەمجار مشکەکانیان فێرکرد شلەیەکی شیری لە بۆرییەکدا بۆ ماوەی سەد جار لە پەنجا چرکەدا بلێسێتەوە. هەندێك لەو مشکە ڕاهێنراوانە لە هەمان قەفەزدا مانەوە و قاچییان شۆکی کارەباییان لێدان. پاشان تاقیکردنەوەکە دوبارەکرایەوە بۆ زانینی ئەو کاتەی کە مشکەکان پێویستیان پێیەتی بۆ سەد جار لستنەوەی شلەکە، دەرکەوت ئەو مشکانەی شۆکی کارەباییان لێدان ماوەیەکی درێژترییان ویست بۆ ئەوکردارە، وەك لەو مشکانەی کە ڕووبەڕووی ئەو شۆکە نەکرانەوە. ئەمەی دواییان بەوە لێکدرایەوە کە یادەوەری ڕاهێنانەکە بە هۆی شۆکە کارەباییەکەوە سەرکوت کرا. ئەگەر هێمنکەرەوەکان ترس کەمدەکەنەوە، ئەوا وەرگرتنیان پێش تاقیکردنەوەی کۆتایی بۆ زانینی ئاستی پاراستنی یادگارییەکان لەلای ئەو ئاژەڵانە کە شۆکە کارەباییەکایان لێدرا، پێویستە دواکەوتن لە سەد جارلیستنەوەی پێویست کەم بکاتەوە. بەڵام ئەنجامەکە وابوو هەندێك لەم هێمنکەرەوانە دواخستنی زیاتر کرد و یەکێك لەوانەی بەکارهات ئانوباربیتال سۆدیۆم بوو.

لەمەوە دەردەکەوێت ئەگەری گەورە لە بارەکانی دڵەڕاوکێی درێژخایەندا کە د. سارجنت ئاماژەی پێداوە ئەوەیە بە هۆی وەرگرتنی باربیتیوراتەوە، پەیدا بووە. ئاشکرایە دەتوانرێت لە ئایندەدا ڕێگە لەڕودانی ئەو بارانەبگیرێت لە ڕێگەی دورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی پزیشکی ئەم هێمنکەرەوانە کە دەبنە هۆی توشبوون بە دڵەڕاوکێ و لەوانەیە دەستبەسەراگرتنی توند و تیژتر لە سەربەکارهێنانی باربیتورات و هێورکەرەوەکانی دیکە پلەی ئالودەبوون کەمتربکەنەوە. هەروەها لەوانەیە ئەم جۆرە کۆنترۆڵکردنە تەنانەت بۆ ئەوە حەپانەی دیکەش کەکاریگەرییان خراپ نییە لەحەپە خەولێخەرەکان جگە لە باربیتیورات، پێویست بێت. چونکە هەرزەکاران لە ناوچە جیاوازەکانی ئینگلتەرا لەم دواییەدا پەنایان بۆ ئەم حەپانە بردووە و کە بەدوایدا چەند کوبێك بیرە دەخۆنەوە. یەکێك لە ئەفسەرەکانی پۆلیس لە شاری لیدز دەڵێت: (کاریگەری ئەمە زۆر سەرسورهێنەرە ئەو گەنجانە لە دوای بەکارهێنانی ئەو حەپانەوە خواردنەوەی بیرە بە سەریدا لە بارێکی شێتی نیمچە لە هۆشچوون و بێئاگایی دەسوڕێنەوە). وەك ئاشکرایە ئەم بەد بەکارهێنانە ئەستەمە وەستاندنی، چونکە پێویستی بۆ ئەم جۆرە (چێژە) هەمیشە لە کۆمەڵگەی نوێدا هەردەمێنێتەوە. لەوانەیە وا پێویست بکات بە دەستکەوتنی ڕازی ببین بە هەر ڕێگەیەك بێت و لەوانەیە ببێتە بەشێکی پێویست لە گەورە بوون و پێگەیشتنی هەرزەکار ئەلتەر ناتیڤیش گۆڕانی کۆمەڵگەی نوێیە، بە شێوەیەك وا بکەین

هەرزەکار ئەم جۆرەکاریگەرییەی بە هۆی هۆکاری نامەشروعەوە دەستبکەوێت.

ئەو گیروگرفتەی کە پەیوەندی بە ورریاکەرەوە و وڕێنە پێکەرەکانەوە هەیە بۆ ئالودەبوون نیشانەکانی کشانەوە و وازهێنان، ناگەڕێتەوە، بەڵام پەیوەستییەکی متمانە پێکراوتری بەوڕەفتارەوە هەیە کە لەژێر کاریگەری خودی دەرمانەکەدا دروستبووە یاخود لە دوای ماوەیەکی کەم لە وەرگرتنی. ئەم ورریاکەرەوانە ئەمفتیامین و کۆکایین و کافایین، دەگرێتەوە. ئەمفتیامین بۆ یەکەمجار لە ساڵی 1887 سەرییهەڵدا. لەو مێژووەوە چەندەها جۆری جیاوازی لەژێر ناوی زیاتر لە پانزە ناوی بازرگانیدا لە بازاڕدا، دەرکەوت. کاریگەرییەکەی دەبێتە هۆی زیادکردنی ئاگایی و زیندەیی، بەڵکو زیادبوونی توانست لە جێبەجێکردنی هەندێک کاری سادەدا.بەکارهێنانەکانی لە شێوە جیاوازەکانیدا زۆر بەرفراوانە، بۆ نموونە نزیکەی 72 ملیۆن دانەی بەسەر تاکەکانی هێزەکانی بەریتانیدا لە کاتی جەنگی جیهانی دووەمدا دابەشکرا، بۆ ئەوەی لەو کاتانەدا کە پیاوەکان لە رووی جەستەیی یان ئەقڵی یان لەوکاتانەدا کەوا پێویست دەکات کۆششێکی تایبەتی بخەنە گەڕ، بەکاربهێنرێن. ئەم خەسڵەتەی ئەمفتیامین بە تایبەتی وادەکات هەرزەکاران زیاتر لە ئێستادا ئارەزووی بکەن. بۆ نموونە هەرزەکارێك ئەو حەپانەی ئەمفتیامین وەردەگرێت بۆ ئەوەی بە درێژایی پشووی کۆتایی هەفتە بۆ ماوەی دوو ڕۆژ و سێ شەو بەردەوام بەخەبەر بێت یان بە ئاگابێت. ئەمە خۆی لە خۆیدا هێندە مەترسیدارنییە، چونکە هیچ کاریگەرییەکی ئالودەبوونی مەترسیدار یان کاریگەری فسیۆلۆژی لاوەکی پێوەدیار نییە. بەڵام ئەوەی مەترسیدارە ئەو هەرزەکارە لە بەیانی ڕۆژی دووشەممەدا وا پێویست دەکات ڕووەو خوێندنگە یان کارکردن بەبێ خەوو بەبێ ئەمفیتامین، هەنگاو بنێت. هەست دەکات شەکەتە لەدوای ئەوەی هەموو وزەی خۆی لە ماوەی پشووی کۆتایی هەفتەدا تەواو کردووە، بە شێوەیەك هیچ هۆکارێك لە بەردەمیدا نامێنێت بۆ ئەوەی بە هۆیەوە کارەکانی جێبەجێ بکات تەنها وەرگرتنی حەپی دیکەی ئەمفتیامین نەبێت. ئەمەش وایلێدەکات بە درێژایی هەفتەکە لەسەر بەکارهێنانی ڕابێت. بەم شێوەیە وزەی خۆی بەکاردەهێنێت تاکو دەگاتە نزمترین ئاستەکانی و تەنانەت لە دەستدانی ژیانی. بەکارهێنانی ئەمفتیامین بەم شێوەیە لەوە دەچێت لە زیادبوندا بێت، بەتایبەتی لە ئینگلتەرا، لەم دوایەدا حاڵەتی مردن لە ئەنجامی وەرگرتنی دۆزی زیاتری ئەمفتیامین، دەرکەوت.

ئێستا لە ئینگلتەرا هەر پزیشکێك دەتوانێت ئەمفتیامین بنوسێت، ئەمەش بە پێچەوانەی هێرۆیین و حەبە مەترسیدارەکانی دیکەوە کە تەنها بەهۆی ژمارەیەك پزیشکەوە لە لینۆرکە تایبەتییەکان دەنوسرێن. لە ڕاستیدا ئێستا ئەمفتیامین بۆ چارەسەرکردنی خەمۆکی و قەڵەوی نا بەکاردەهێنرێت کە دڵخۆشکەرە و ئارەزووی خواردن کەم دەکاتەوە. لە ساڵی 1969 پێنج ملیۆن پسوڵەی وەك دەرمان لە ئینگلتەرا بۆ نەخۆش نوسرا. بەڵام لەوەدەچێت سودەگەورەییەی لە حاڵەتی قەڵەوی زۆردا نەبێت چونکە وازهێنانی نەخۆش لە وەرگرتنی قەڵەوییەکەی وەك خۆی دەگەڕێتەوە. بەڵام بەکارهێنانی بۆ ڕزگاربوون لە خەمۆکی پەیوەستە بە بەکارهێنانییەوە لە لایەن هەرزەکارانەوە بۆ زیادکردنی بەئاگایی و زیندەیی و لەوانەیە ئەم بارە پێداویستییەکی کۆمەڵایەتی گرنگ تێر بکات.

زۆر بەدەگمەنی نەبێت هیچ بەڵگەیەك لەبەردەستدا نییە ئاماژە بدات بەوەی ئەمفتیامین ڕێبازەکانی دژبە کۆمەڵگە زیاد دەکات، تەنها لەو کاتەدا نەبێت کە هەرزەکار ماوەیەکی دوورودرێژ بۆ ڕزگاربوون لە قورسایی کارکردن و دۆزینەوەی پەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی دیکە بەکاریدەهێنێت. ژمارەیەکی کەم لەوانەی ئەم دەرمانە بەکاردێنن نیشانە زوهانییەکانیان لەسەر دەردەکەوێت و وا دەردەکەوێت زوربەی ئەو بارانە بۆ تێکچونی مەترسی کەسێتیدا بگەڕێتەوە، کە بە گشتی بۆ زیادەڕۆیی بەکارهێنانی ئەو حەپانە دەگەڕێتەوە. کارەکەش دەردەکەوێت بڕیارەکانی کۆنترۆڵکردنی کڕین و فرۆشتنی ئەمفتیامین یارمەتی دەرنەبێت لە چارەسەرکردنی گیروگرفتە ترسناکەکانی وەرگرتنی مادە بێهۆشکەرەکان. ئەگەر دەسەڵاتە بەهێزی یاسا بسەپێنرێت کە هیچ نەرمییەکی تێدا بەکارناهێنرێت،پاڵ بە هەرزەکارانەوە دەنێت ئەو ڕێگایە دیکە بگرنەبەر کە بەهۆیەوە مادەی بێهۆشکەری مەترسیدارتریان لێیەوە دەستبکەوێت.

ئاشکراشە ئەو لایەنە تاوانبارییانەی کە مادەی بێهۆشکەری نامەشروع دەهێنن زیاتر قازانج دەکەن کە کڕیارەکانییان فێری ئەو مادە بێهۆشکەرانە بن کە توشی ئالودەبوونییان دەکات، چونکە ئەمە وایان لێدەکات بکەونە ژێر ڕکێفیان و ئامادەبن بۆ ڕازی بوون بە بەرزبوونەوەی شێتانەی نرخی ئەو مادە بێهۆشکەرانە

پرسیار و وەڵام لەسەر سێکس

د. سەمەد

پ1/ ئایا دەتوانرێت لە ڕێگای هۆرمۆنەوە چووکی نێر درێژ کرێت؟

-چەند جارێکی دی وەڵامی ئەوەمان داوەتەوە کە درێژی . کورتی چووك هیچ پەیوەندییەکی بە توانای کاری سێکسیەوە نیە، تەنها ئەوەندە نەبێت کە هوروژاندنی سێکس دبێتە هۆی ڕەپکردنی چووك و ئەوەش کارە سێکسیەکە بە ئاوی ئەنجام دەدات، بە تایبەتی چونکە ندامە هەستیارەکانی مێ بە زۆری کەوتونەتە شی پێشەوە وەك میتکە و لچە بچوك و گەورەکانی زێ، ئەوەش هەموو کاتێك لە ڕێگای جوکەوە هروژاندنیان تیدا ئەنجام دەدرێت هەرچەنێك ئەو چۆکە بچوکیش بێت ئەگەر ڕەپ بو بێت لەبەر ئەوە هیچ دڵەڕاوکێیەك دوبارەیەوە پێویست ناکات.



دەربارەی کاریگەری هۆرمۆن و بەکارهێنانی لەو لایەنەوە، ڕاست نیە و بەکارهێنانی هۆرمۆن کاریگەری بەسەر درێژی و کورتی چوکەوە نیە و بەکار هێنانیشی زیانێکی لەڕادەبەدەری هەیە.

پ2/ئایا بوونی ئازار بەهۆی بەرد لە بۆری میزدا کاریگەری بەسەر کاری سێکسیەوە هەیە؟

-بوونی بەرد لە بۆری میزدا مانای وایە لە گورچیلەکاندا بەرد هەیە و دێنە خوارەوە لە ڕێشەوە بۆ ناو بۆری میز و پاشتریش بۆ میزەڵدان، ئەگەر ئەو بەردانە گەیشتنە میزەڵدان و لەپاشدا ئازار هاتنی بەردی دی لە گورچیلەوە بۆناو بۆری میز پەیدابووە، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە لەبەر هەرهۆیەك بێت گورچیلە بەرد دروست دەکات، پێویستە کەسەکە بە خێرای بکەوێتە هۆی دۆزینەوەی ئەو هۆکارە بەهۆی پزیشك و شیکاری خوێن و میزەوە دەربارەی بڕی کالسیۆم و فۆسفۆڕ و ترشی یۆریك.

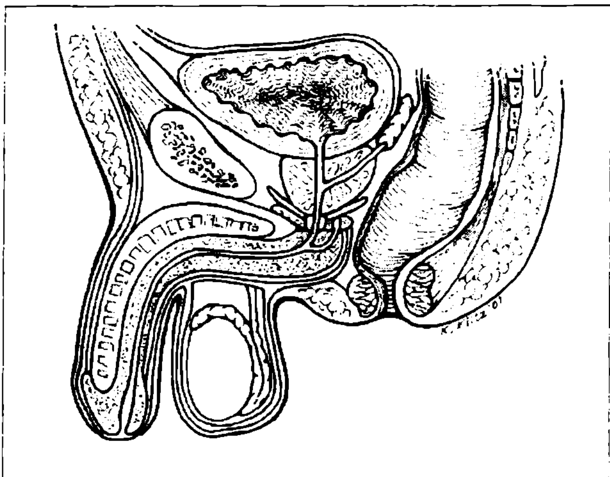
مانەوەی بەردیش لە میزەڵداندا مەترسی خۆی هەیە ئەگەر نەهاتە خوارەوە و بەهۆی چوکەوە فڕێ نەدرا، ڕەنگە ببێتە هۆی هەوی میزەڵدان و پەیدابونی برین و کێم کردن و

ڕەنگیشە ببێتە هۆی دروستکردنی وەرەم.

جێی ئاماژەییە کە هەر ئازارێك لە جەستەدا و لەهەر ناوچەیەکی لەشدا ببێت کاریگەری بەسەر هەموو تواناکانی مرۆڤەوە دەبێت و لەوانەش توانای سێکسی‌یە، چ جای ئەوەی کە ئازارەکە لە ناوچەی بۆری میز و میزەڵداندا بێت و بەوشێوە پڕ سوێ و ئازارە، و هاوسێی کۆئەندامی زاوزێ بێت. ئەوە گوامانی تێدانیە کە کاریگەرییەکی لە ڕادەبەدەر بۆسەر توانای سێکسی کەسەکە هەیە.

پ3/ بۆچی پاش کاری سێکسی ئازار لە ناوچەی کۆئەندامی زاوزێ لە نێرەدا دروست دەبێت؟

-بەهیچ جۆرێك کاری سێکسی ئازار لەو ناوچەیەدا دروست ناکات و ئەگەر ئازار پاش کاری سێکسی پەیدابوو مانای وایە کە نەخۆشیەك لە یەکێك لەم ئەندامانە دا هەیە: پرۆستات، کە لەوانەیە هەوی کردبێت یا سوتابێتەوە، و ئەمەش مەترسی بۆ لەش هەیە چونکە سوتاندنەوە، مانای بونی ژەهرە لەو ناوچەیەدا و لەش ئەو ژەهرە دەمژێتەوە و زیانی پێ دەگات، یا لەوانەیە هەوکردن بێت بەهۆی میکرۆبەوە، مرۆڤ لە ڕێگای کۆمەوە دەتوانێت بەهۆی پەنجەوە پەستان بخاتە سەر پرۆستاتی بزانێت تاچەند ئازارەکە زیاد دەکات؟ چونکە لەو ڕێگایەوە دەردەکەوێت تاچەند هەوی کردووە. یا هەندێك جار پرۆستات تووشی بەرپشاڵبون دەبێت. لە پاشتردا ڕەنگە ئازارەکە بەهۆی هەوی تۆواوە



چیکڵدانە یان ڕژێنەکانی کۆپەرەوە بێت، یا دورنیە بە هۆی هەوی جۆگەی گوێزەرەوە یا برنجەوە بێت، کە ئەوانە پزیشکی پسپۆڕ بە تەواوی دیاریان دەکات و لە ڕێگای وەرگرتنی دەرمانی تایبەتیەوە هەوکردنەکە یا سوتاندنەوەکە نامێنێت و پاش چەند مانگێك کەسەکە چاك دەبێتەوە و هیچ ئازارێکی نامێنێت بۆیە تا زوە پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات. بالێرەشدا ئەوەمان بیرنەچێت کە هەندێك جار تەسکی جۆگەی میز یا میزڕێ، یا کونی چوك یا هەوی ناوچەی ژێر میزەڵدان هەمان ئازار دروست دەکەن.

پ4/ زۆر جار پێش میزکردن هەست دەکەم چەند دڵۆپێکی ڕوونی لینج لە چوکم دێتە دەرەوە ئەوە چی‌یە؟ و زیانەکانی چین؟

-ئەوە هیچ زیانێکی نیە و بریتیە لە دەردراوی پرۆستات کە زۆر جار بەهۆی پەستانی ناو ڕێکەوە، پەستانی دەکەوێتە سەر و دەردراوەکەی خۆی لە ڕێگای میزەڕۆوە دەکاتە دەرەوە.

پ5/ئایا دەستپەڕ یا خەوبینینی زۆر هیچ پەیوەندی بە گەشەی مرۆڤەوە هەیە؟

-نە دەستپەڕ ونە خەوبینینی زۆر کە بە کوردی پێی دەڵێن "شەیتانی" هیچ پەیوەندییەکیان بە کاری گەشەوە نیە، ئەوەندە نەبێت کە زۆرجار مرۆڤ توشی تەمبەڵی جەستە و بێ تاقەتی و هەندێك جاریش وەرسی دەکەن واتە چالاکی و جوڵەیی لەش کەم دەکەنەوە، بەڵام کاریگەری ڕاستەوخۆیان لەسەر گەشەی جەستە نیە.

چەند جارێکی دیش لەمە دواوین و وتومانە مرۆڤ دەتوانێت خۆی بە زۆر کاری بەکەڵکەوە خەریك بکات و نەمێنێت خەیاڵ و بیر و هۆشی بەلای ئەو شتانەدا بروات کە ببنە هۆی هروژاندنی سێکس و پەنابردنە بەر دەستپەڕ یـ هەرکارێکی لەو بابەتە.

پ6/ کاریگەری نائارامی دەرونی دڵەڕاوکێ و تێکچونە دەرونیەکان چین بەسەر کۆئەندامی زاوزێوە؟

-نائارامی و دڵەڕاوکێ و هەموو تێکچوونێکی دیکەی دەرونی ڕاستەوخۆ کاریان بەسەر هەموو جەستەوە هەیە یـ مرۆڤ هەمیشە خەمبار و نائارام و وڕ و کاس دەردەکەوێت یـ بایەخی بۆ کاروبارەکان کەم دەبێتەوە، و کاریگەری دەرونی بۆ ئارەزوی سێکسی و کارەکەی زۆر دادەبەزێت، نەك سەرەڕای ئەوەی بەشێکی دیاری ناڵاندنی مرۆڤ لە ئازارەکانی دڵ و و کۆئەندامی هەرسدا هۆکارەکەی دەرونیە زیاتر لەوەی ئەندامی بێت، بە تایبەتی لە حاڵەتەکانی‌سایکۆسۆماتیدا وە ئەو حاڵەتانەی کە کاریگەری دەرون کار لە جەستە دەکەن

وەك ئازارەكانی ناوچەی حەوز لە مێ دا كە 25٪ یان هۆكارەكەی دەرونیە، یا ئازارەكانی كۆلۆنی هەستدار یا كرژبوون كە كار لە میزەڵدان و میزەڕۆش دەكات، ئەمە سەرەڕای ئەوەی بەشێكی زۆری هۆكاری لاوازی سێكسی یا پەككەوتنی لە پیاودا دەگەڕێتەوە بۆ هۆكارە دەرونیەكان.

پ7/بەهۆی ڕوداوێكەوە ئازارێكی زۆر بەر بەشی خوارەوەی پشتم كەوت، لە پاشدا هەست دەكەم توانای سێكسیم نەماوە؟ ئایا هیچ پەیوەندییەك لەو بارەوە هەیە لە نێوان ئازاری خواروی پشت و توانای سێكسی دا؟

-پەككەوتنی سێكسی واتە نەمانی توانای سێكسی ـهۆی نەمانی توانای ڕەپبوونی چوكەوە، بەشێكی ـۆر



ـی ئەو دەمارانەی بەستراون بەو توانایەی چوكەوە ڕاستەوخۆ ـ بەشی خواروی دڕكە پەتكەوە دەردەچن كە دەكەونە بەشی خواروی پشتەوە، بۆیە ڕاستەوخۆ پەیوەندییەكی زۆر هەیە لە ـوێ ئەو ئازارە و كەم بون و دابەزین یان نەمانی توانای ـێكسی دا پێویستە بەهۆی پزیشكی شارەزا و پسپۆڕی ـەوە چارەسەری ئازارەكە بكەیت، ئەوسا بێگومان توانای ـێكسیشت بۆ دەگەڕێتەوە.

پ8/ڕوداوی ناخۆش و كارەسات هیچ پەیوەندییەكی بە توانای ـێكسیەوە هەیە؟

-هەموو ڕوداوێكی جەرگبڕ و پڕكارەسات وەك مردنی ـخۆشەویست و لەدەست دانی باوك و دایك و خوشك و برا و ـی نزیك كاریگەری ڕاستەوخۆیان لەسەر خانەكانی ـج هەیە و زۆربەی جار ڕەنگدانەوەیان لەسەر هەموو ـەكانی جەستە دەبێت و لە پێش هەموشیانەوە، ئارەزوو و توانای سێكسی لە نێردا بۆ ماوەیەك یا بەردەوام و هەندێك جار جیابوونەوەی باوك و دایك لەیەكتری ئەو كاریگەریە قوڵە لە منداڵە كوڕەكاندا دروست دەكات بە تایبەتی كوڕی یەكەم و تیایدا دەمێنێتەوە و بە لاوازی و پەككەوتنی سێكسی تیایدا دەشكێتەوە.

بەڵام هەمیشە سەیركردنی ژیان بە چاویلكەی سپی و هێنانە پێشەوەی كارەسات و ڕوداو دەستەوسانی مرۆڤ بەرامبەریان چارەسەرێكی كاریگەرییان هەیە بۆ دەرون و جەستەی مرۆڤ و دوری دەخەنەوە لە هەر هۆكارێك كە ببێتە هۆی داڕوخانی دەرون و جەستە.

پ9/مەبەست لە بەستنی جۆگەی گوێزەرەوە لە نێردا چی‌یە؟

-ئاشكرایە كە دروست بوونی تۆو لە گونەكانەوە دەبێت و پاش ئەوەی تۆوەكان دروست دەبن دەچن بۆ بوربوخ و لەوێشەوە دەچنە لولەی گوێزەرەوە پێش ئەوەی بگەنە چوك و بچنە دەرەوە، لەم ساڵانەی دوایدا و بۆ ڕێگە گرتن لە دەرچونی تۆوەكان بە مەبەستی منداڵ نەبوون جۆگەی گوێزەرەوە بە هۆی نەشتەرگەرییەكی زۆر ساكارەوە دەبەسترێت ئیتر تۆوەكان ناگەنە چوك و توانای دەرچونیان نابێت بۆ زێی مێ لەكاتی كاری سێكسی دا و بەوەش منداڵ بوون ڕونادات و بە یەكێك لە ڕێگە سەركەوتوەكانی منداڵ نەبوون دادەنرێت.

و لە 50٪ی حاڵەتەكانیشدا لە تواناندا هەیە ئەگەر كەسەكە لە پاشدا ویستی منداڵی هەبێت جارێكی دی بۆی بكرێتەوە.

پ10/ ڕاستە شەڕو شۆڕ نارەحەتی ژن و مێرد كاریگەری بەسەر منداڵ نەبوونەوە هەیە؟

-هەموو تاقیكردنەوە زانستیەكان دەریان خستوە كە جووت بون لە نێوان ژن و مێردا دەبێت بارێكی ئارامی و خۆش و بەختیاری لەگەڵدابێت و تاڕادەیەكی باشیش ئەم باڵە ئارامیە بەهۆی خۆشەویستی نێوانیانەوە دروست دەبێت. بەڵام بوونی ناخۆشی بەردەوام شەڕ و شۆڕ و ئاژاوە لەنێوانیاندا، ئەگەر كاری سێكسیشیان نەوەستابێت زۆربەی جار دەبێتە هۆی پەیدابونی گرژی زۆر ناوچەی زێ ملی منالاندا بەتایبەتی لە كاتی كارە سێكسیەكەدا، كە ئەوەش دەبێتە هۆی ڕێگەگرتن لە چونە ژورەوەی تۆوەكات بۆ ناو منالدان و سەركەوتنیان بۆ جۆگەكانی فالوب كە هێلكە

پێگەیشتووەکە هاتۆتە ئاویانەوە، واتە کرداری پیتێن ڕونادات و منداڵ بوندەوەستێت.

پ11/ دەستپەڕ لە کچدا چ کاریگەرییەکی خراپی هەیە؟

-دەستپەڕ کردن لە کچ دا زۆر جار دەبێتە هۆی سوتاندنەوە و هەوکردن لە ناوچەی ئەندامی مێینە و زێ دا و ڕەنگیشە لە پاشدا بە هۆی میکرۆبەوە هەوکردن پەیدابببێت کە دیارە زیانی زۆرتر دەبێت.

و لەبەر ئەوەی کچ لە کاتی ئەو کارەدا هەموو هۆشی لەسەر وەرگرتنی چێژە، زۆر جار هەندێك ئامراز بەکاردەهێنێت، کە ڕەنگە لە بێئاگایی دا ببێتە دڕانی پەردەی کچێنی کە دیارە ئەوەش چ زیانێکی پێدەگەیەنێت.

ئێمە هەموو کاتێك ئەوەمان ڕونکردۆتەوە، کە مرۆڤ چ کوڕ بێت یان کچ زۆر پێویستە خۆی لە هەموو هروژێنەرەکانی سێکسی لە ڕێگای خودانە کاری بەکەڵك و سودمەندەوە دوربخاتەوە بۆ ئەوەی پەنا بۆئەو جۆرە کارانە نەبات و تا دەتوانێت خۆی لە تەنهایی و دورەپەرێزی چونە ژوری تاکەوە بەدوربگرێت.

پ12/ ئایا پێست هیچ پەیوەندییەکی بە سێکسەوە هەیە؟

-پەیوەندیەکی توند و تۆڵ هەیە لەنێوان ئارەزوی سێکس و پێستدا، چونکە ئاشکرایە کە گەلێك لە پیاوان هەن حەزیان لە پێستی سپی‌یە، یا هەن حەز لەگەنم ڕەنگ یا ئەسمەر دەکەن، هەروەها ڕەنگی قژ و بۆنی لەش کە هەرپێست دەری دەدات کاریگەری خۆی هەیە لەسەر مرۆڤ و هەمان کاریگەریش لە مێدا بۆ نێر، ئەمە سەرەڕای بەرکەوتنی لەش، یا دەست پێداهێنانی پێست، بە یەکێك لە هورووژێنەرەکانی سێکس و زیادبونی ئارەزوو دا دەنرێت، ئەمە جگە لە کاریگەری قژ و بۆن و جل و بەرگ هتد...

پ13/ئایا دەستپەڕ دەبێتە هۆی سوتاندنەوەی چوك لەکاتی میزکردندا و ماوەیەکە هەست دەکەم ڕەنگی تۆواوەکەم سەوزبوە و چوکم بچوك بۆتەوە؟

-ئەگەر دەستپەڕ کردن زۆر نەبێت نابێتە هۆی سوتاندنەوەی چوك بە تایبەتی هەست پێ کردنی لە کاتی میزکردندا، دەربارەی بچوکبونەوەی چوکیشت، ئەوە واهیمەیە هیچی دی نیە، چونکە دەستپەڕ ئەو کارە ناکات و خۆت ئەو هەستە دەکەیت، بەڵام بۆ سەوزبونی ڕەنگی تۆواوەکەت وا باشە پیشانی پزیشکی پسپۆڕی بدەیت تۆواوەکە لە تاقیگە شیتەڵ بکەیت، تابزانیت چ میکرۆبێکی تێدایە.

پ14/ئایا نیشانەکانی سوزەنك لە ژندا جیاوازی هەیە وەك لە پیاودا؟

-نیشانەکانی سوزەنگ لە ژندا ئەمانەن:

ا-شلەیەکی کێمی لە جۆگەی میز و لە زێ وە دێتە دەرێ بەهۆی هەوکردنی ملی منداڵدانەوە.

ب-سوتاندنەوە لە کاتی میزکردندا و توشبوونی میزە چورکێ.

ج-میز بڕێکی زۆر کێمی پێوەیە.

د-لە کاتی لێنوڕین دا دەبینرێت بڕێکی زۆر کێم لە ملی منداڵدانەوە دێت.

ه-ئەگەر نەخۆشەکە چارەسەری خۆی نەکرد ئەو میکرۆبەکان بەرەو هەردوو جۆگەی فالوب دەڕۆن و دەبنە هۆی گرتنی ئەو جۆگەیە و ڕەنگە تا ڕادەی 30٪ ببنە هۆی منداڵ نەبون.

پ15/مەبەست لە بێ تۆوی چی یە؟

-مەبەست لەوەیە کە تۆوار هەیە بەڵام تۆوی تێدا نیە ـ پلەی یەکەم هۆکاری ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ڕەنگ یەکێك یا هەردوو جۆگەی گوێزەرەوە کە تۆوەکان لە گونەوە دەگوێزنەوە گیرابن، ئەوەش بە نەشتەرگەرییەکی وردـ چارەسەر دەکرێت ئەگەر جۆگەکان نەفەوتابن، بە پلەی دووەمیش ڕەنگە دەردەکە لە گونەکاندا بێت کە تۆوارە بۆریچکەکان گیرابن یا خانەی تۆو پێکهێنانی تێدا نەبێت ـ زۆر کەم بێت، یا قۆناغەکانی پێگەیشتنی تۆو زیانیان بـ



بگات.

بە پلەی سێیەمیش: ڕەنگە دەردەکە پەیوەندی ـ کارنەکردن یا گیرانی بوربوخەوە بێت لە گوندا هەر هەمو

ئەمانە ئەگەر نەبوبنەتە لەناوچونیان بەتەواوی، لە ڕێگای نەشتەرگەری وردەوە چارەسەر دەکرێن.

پ16/ پوکاندنەوەی کۆئەندامی زاوزێی نێر چ کاریگەرییەکی بەسەر پیتێنەوە هەیە؟

-بچوکی گونەکان یا چوک، پوکانەوە نین، چونکە زۆرجار لە مێشکی کەسەکەدا واهیمەیەکی وا دروست دەبێت کە گوایە کۆئەندامی زاوزێ پوکاوەتەوە، چەند جارێکی دی ئەوەمان باسکردوە کە توانای سێکسی مرۆڤ بە گەورەیی گونەکان لە قەبارە یا کێش دانیە سەرەڕای ئەوەی بەتەنها گونێك مرۆڤ دەتوانێت پیتێن بکات و منداڵی ببێت.

هەروەها پێویستە لێرەدا ئاماژە بەوەش بدەین کە زۆر گەورەیی گون یا چوك بەڵگەی باشیان نیە چونکە زۆرجار بەهۆی تێکچونی هۆرمۆنییەوە ئەو حاڵەتە ڕوودەدات بەڵام کەسەکە توانای ڕیبوون و سێکسی لاوازە.

پ17/ تەمەنم لە 18 تێپەڕیوە و هێشتا ئەو خەونە سێکسیانەم نەدیوە کە هەندێك لە ئاوەڵانم باسی دەکەن؟

-مەرج نیە پێگەیشتنی سێکسی بەهۆی خەونەوە بێت چونکە پێگەیشتن گەلێك نیشانەی هەیە لەوانە هاتنی ڕیش و سمێڵ، دەنگ گڕی، هەست بەرامبەر بە توخمەکەی دی، پەیدابوونی تۆو هتد... ڕەنگە هۆی نەبوونی خەون لای تۆ بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە زوو زوو خەبەرت دەبێتەوە و ناگەیتە سەر حاڵەتەی کە خەونەکە لە هۆشتدا بمێنێتەوە و کاری خۆی بکات، ئەمە سەرەڕای ئەوەی ئەوانەی دەسپەڕ دەکەن زۆر کەم ئەو جۆرە خەونانە دەبینن.

پ18/ هەست نەکردن بە چێژ و نەگەیشتن بە ئۆرگازم لەکاتی کاری سێکسی دا هۆی چی یە؟

-وەك لە نامەکەتدا دیارە، مێردەکەت زۆری خۆش دەوێت، بەڵام ڕەنگە تۆ ئەو هەستەت بەتەواوی بەرامبەری نەبێت، ئەمە لە لایەکەوە، لە لای دووەمەوە، زۆرجار پەروەردەی کچ لە وڵاتی ئێمەدا بە شێوەیەکە کە تەنانەت تا چەند ساڵێکیش دوای شوکردن شەرم بەری نادات و ناتوانێت ئارەزوە شاراوەکانی خۆی بە باشی بۆ مێردەکەی دەربخات، و زۆربەی جاریش نەزانینی هەستی ژن و پێنەگەیشتن لێی مێرد تەنها بیر لە خۆی دەکاتەوە و کارەکە وا دەڕوات کە ژن ناگاتە ئۆرگازم، چونکە گەیاندنی ژن بە ئۆرگازم پێویستی بە زانین و پەلەنەکردن و یاری و ماچ و دەستبازییەکی زۆر هەیە پێش و لەکاتی کارە سێکسیەکەدا. هەندێك جاریش ترسی ژن لە سکپڕ بوون هۆکارێکی گەورەیە لە نەگەیشتن بە ئۆرگازم. سەرەڕای شوێن و بوونی منداڵ لە ژورەکە یا لەدەوروبەریدا کە دەبنە هۆی پەلەپەل و ڕێگرتن لە چێژ وەرگرتن و ئۆرگام.

پ19/ئایا قەڵەوی پەیوەندی بە توانای سێکسیەوە هەیە؟

-بەڵی قەڵەوی دوژمنی سەرەکی توانای سێکسیە چونکە قەڵەوبون و زۆر خواردنی مادە کاربۆهێدرەیت و چەورییەکان کاریگەرییەکی خراپ دەکاتە سەر توانای لولە خوێنەکان بۆ گواستنەوەی خوێن بە باشی و دەبێتە هۆی تەسك بونەوەیان،ئاشکراشە توانای سێکسی لە پیاودا بە پلەی یەکەم بەندە بە توانای ڕەپبوونەوە، ئەو کردارەش بەهۆی هروژمی تەواوی خوێنەوە دەبێت بۆناو ئەندامی نێر، لەبەرئەوە هەر تەسکبونەوەیەك لەولولەخوێنەکانی ئەو ناوچانەدا توانای هروژمی تەواوی خوێن بۆ ناو چوك کەم دەکەنەوە ئەوەش دەبێتە هۆی تەواو ڕەپنەبوون و لاوازی توانای سێکسی.

دورکەوتنەوە لە زۆرخواردنی مادە کاربۆهیدرەیتەکان وەك برنج و نان و سەمون و پەتاتە هەروەها مادە چەورییەکانی وەك چەوری گۆشت و پەنیر و کەرە هتد... کارێکی زۆرباشە، ئەمە سەرەڕای وەرزشکردنی زۆر و خودانە خواردنی سەوزە و میوە و بەپێ ڕۆیشتن و نوستنی تەواو و دورکەوتنەوە لە ئانارامی و دڵەڕاوکێی دەرونی، کاریگەری باشیان لەسەر توانای سێکسی پیاو دەبێت.

پ20/ ئایا کچیش وەك کوڕ خەونی سێکسی دەبینێت. و ئایا هیچ زیانێکی هەیە؟

-هەموو مرۆڤێك کوڕبێت یان کچ ئەو جۆرەخەونانە دەبینێت، بە تایبەتی لە سەردەمە زوەکانی کوڕێنی یا کچێنی‌دا، یان هەندێك جاریش ڕەنگە بگاتە تەمەنی زیاتر و تەنانەت پاش ژن هێنان و شوکردنیش، دەربارەی زیانەکانی هیچ شتێك لەوبارەیەوە دەرنەکەوتوە و بە تایبەتی کە دەوترێت گوایە دەبێە هۆی سێکس ساردی و ئانارامی ئەوانە ڕاست نین، بەشێکی زۆری خەونەکان لە ئەنجامی کپکردن و باری کۆمەڵایەتیەوە پەیدا دەبن. بەڵام پاش شوکردن بارێکی ئارام و سروشتی دروست دەبێت و بارە ئانارامەکان ڕاودەنێت.

جاڵجاڵۆکە زیندەوەرێکی سەیر و پڕ لە نهێنی

پەرچڤەی: ڕۆژگار جەمال محەمەد

جاڵجاڵۆکە.. ئەو زیندەوەرە سەیر و سەرسوڕهێنەرە کە خاوەنی سیستمێکی نا ئاساییە لە ڕاوکردن و گرتنی مێرووەکانی دەیانکاتە نێچیر و هەروەها لە جوتبوونیشیدا، کە زانایان و پسپۆڕان بە دەگمەن نەبێت نهێنییەکانی ئەم زیندەوەرەیان ئاشکرا نەکردووە و لە لایەنە پەنهانەکانی ژیانی تێنەگەیشتوون.

دەبێت ئەم زیندەوەرانە چۆن بژین کە هیچ کەسێك ناتوانێت تەکتیکە سەربازییەکانی لەکاتی ڕاوکردنی قوربانییەکانیدا، فەرامۆش بکات، ئەو قوربانییە کاتێك دەچێتە ناو داوەکەوە ڕزگار بوونی بۆنییە ئەو داوەی ناو ناوبانگێکی تایبەتی هەیە و لە پەندو ووتەکانی پێشیناندا هاتووە وەك ئاماژە بۆ فرت و فێڵ و سەبری و توانای بۆ گرتنی نێچیرەکە؟! بێگومان پرسیارەکان دەربارەی ئـ زیندەوەرە زۆرن و زانا و پسپۆڕان دان بەوەدادەنێن کە تـ ئێستا جاڵجاڵۆکە زۆرێك لە نهێنی سروشت و زیندەوەر پاراستووە و تاکو ئەوکاتەش زاناکان ئەم نهێنییانە ئاشکر دەکەن بە لایەنی کەمەوە چەندەها ساڵ یان کەمـ دەخایەنێت.

مایکل ڕوبنسون کە پرۆفیسۆرێکی ئەمەریکییە بیسـ ساڵ سەرقاڵی لێکۆڵینەوە و توێژینەوە بوو لەسـ جاڵجاڵۆکە، بە شوێنیاندا دەڕۆیشت بۆ هەر کونیـ برۆشتنایە، شاربەشار و وڵات بەوڵات گەشتی دەکرد ـ گەڕان بەشوێن جۆری نوێدا و ئاشکرا کردنی ئەو نهێنی پەنهانەی کە هەڵیانگرتووە... ئەو پرۆفیسۆرە لەدوای ـ

هەموو ساڵە دەڵێت: (خۆزگە دوو چاوی مایکروسکۆبیم پێوە بوایە و بەهۆیەوە نهێنیە سەرسوڕهێنەرەکانی جاڵجاڵۆکەم بدیبایە). هەروەها دەڵێت هەموو جۆرەکانی جاڵجاڵۆکە داوی ئاسراو یان تایبەتی دروست دەکەن و ئەم داوانە لە داوی ئاوریشمی زۆر باریك و تاکو ڕادەیەك زۆر بەتین، دەچن، ئەم ـاوانە لە ڕژێنەکانی نزیك سکدا، دروست دەکرێن. کاتێك جاڵجاڵۆکە دەیەوێت بەهەر ئاراستەیەکدا بجوڵێت بەرەو سەرەوە یان بەرەو خوارەوە، بۆلای چەپ یان ڕاست... بەو ـاوانەدا هەڵدەگەڕێت کە پێشتر لە شوێن و گۆشەی ـیاریکراودا دروستی کردوون، جوڵەکەی لە جوڵەی ئەو کەسانە دەچێت کە بە شاخ و چیاکاندا بەهۆی ئەو پەتانەی جێگیرییان کردووە، هەڵدەگەڕێن.

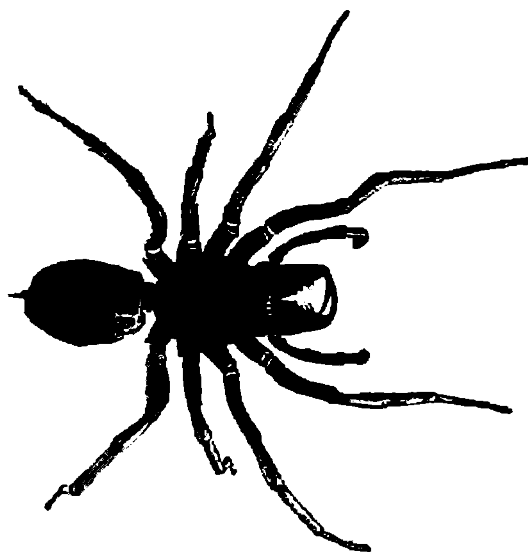
ڕێگەیەکی ئەندازەیی سەیر:

وەك زانراوە جاڵجاڵۆکە ماڵەکەی بەهۆی ئەم داوانەوە بە ڕێگەیەکی ئەندازەیی سەرسوڕهێنەر، دروست دەکات، کە ـکو ئێستا یەکێکە لە لایەنە نهێنییەکانی ئەم زیندەوەرە کە ـاناکان لە توێژینەوە بەردەوامەکانیاندا لەسەر جاڵجاڵۆکە ـەوڵی تێگەیشتن و ـشکراکردنی دەدەن.

ـەروەها ئەوەش زانراوە کە جاڵجاڵۆکە توانای بینینی ـوازە هەرچەندە هەشت چاوییان هەیە، هەر چوارییان ـە لایەکە و ڕۆڵیان لە ـشکراکردنی ئاراستەی ـوناکی، کۆبۆتەوە... لە کاتێکدا هەندێك جۆری جاڵجاڵۆکە بەهۆی چاوە گەورەکانییەوە هەندێك تەنی ـەرەمی ببینێت بە تایبەتی ـەو مێروانەی لە داوەکەی نزیك دەبنەوە. هەرچەندە جیاوازی زۆر لە نێوان سەدەها جۆری جاڵجاڵۆکەدا هەیە... ـەڵام هەموویان لە تەنها سیفەتێکدا کۆدەبنەوە ئەویش ـەویە هەموویان ڕاوچییەکی زیرەکن بۆ ڕاوکردنی ـێرووەکان، بەڵام تەکتیکی ڕاوکردنەکەیان لە جۆرێکەوە بۆ ـۆرێکی دی جیاوازی هەیە، لە نێوان ئەوپەڕی سادەییدا بۆ

ئەخشە و پلانی ئاڵۆز... بەڵکو زاناکان جەخت لەوە دەکەن کە جاڵجاڵۆکە پلانی سەربازی زۆر ئاڵۆزتر لەو پلانانە دادەنێت کە مرۆڤی هاوچەرخ لە توانایدایە، بە لەبەرچاوگرتنی جیاوازی ڕێژەیی نێوان مرۆڤ و جاڵجاڵۆکە لە ڕووی زیرەکی و تواناکانەوە بە شێوەیەکی گشتی جاڵجاڵۆکە ماڵەکەی لە شێوەی بازنەیەکدا کە چوارچێوەیەکی دەرەکی هەیە دروست دەکات، داوەکان لەم چوارچێوەیەوە درێژ دەبنەوە تاکو لە خاڵێکدا یەکدەگرنەوە کە مەرج نییە لە ناوەڕاستدا بێت... ئەوەی جێگەی سەرسوڕمانە جاڵجاڵۆکە مادەیەکی لکێنەر بەسەر داوەکانی ناوەڕاستدا دەڕێژێت و بەسەر چوارچێوە بازنەیەکەی دەرەوەدا نایرێژێت، بەمەش ماڵەکەی دەبێتە داو بۆ ئەو مێرووە پچوکەی بۆ بەدبەختی دەکەوێتە ناوییەوە، جاڵجاڵۆکە دەتوانێت خۆی کۆنترۆڵی قەبارەی ماڵەکەی خۆی بکات چەندە بەرتەسك یان بەرفراوان بێت، بەشێوەیەك لەگەڵ ئەو شوێنەدا بگونجێت کە بۆ دروستکردنی ماڵەکەی – داوەکەی هەڵیدەبژێرێت.

ماڵی یان داوی جاڵجاڵۆکە توانای خاوەنەکەی بۆ ئاشکراکردنی پێگەی نێچیرەکەی بەرفراوان دەکات، هەمیشە جاڵجاڵۆکە خۆی بەو خاڵەوە دەچەسپێنێت یان جێگیر دەکات کە داوەکانی دیکەی ماڵەکەی تیایدا کۆ دەبنەوە وەك ئاماژەمان پێدا لەبەرئەوە هەرکەجەستەی بەرسەر داوەکان کەوت ڕاستەوخۆ هەست بە بوونی نێچیرەکە دەکات و خێرا ڕادەکات بۆ ڕاوکردن و گرتنی کە بە پێی جۆری نێچیرەکە و قەبارە و هێزەکەی دەگۆڕێت و ڕاوکردنی جیاواز دەبێت.



دوو ڕێگە بۆ ڕاوکردن هەیە:

زۆربەی کات داوەکانی ماڵی جاڵجاڵۆکە بە داوێکی باش دانانرێن بەڵکو ئەم داوانە تەنها هۆکارێکن بۆ لەکارخستنی جوڵەی نێچیرەکە پاش ئەوە جاڵجاڵۆکەکە خێرا دەستدەکات بە کاری پێویست و ئەمەش بە دوو ڕێگەی تایبەتی دەبێت...

یان جاڵجاڵۆکەکە بە گازێکی بەهێز نێچیرەکەی لە جوڵەدەخات... یان لێی نزیك ناکەوێتەوە و تەنها بە چواردەوریدا دێت و دەچێت و بە داوەکانی دەیبەستێتەوە تاکو نێچیرەکە لە بەرگریکردن دەکەوێت یان لاواز دەبێت، ئەوکاتە لێی نزیك دەکەوێتەوە و لە ڕێگەی ئەو داوانەوە کە پێچاویەتی پێیەوە گازی لێدەگرێت، زۆربەی کات جاڵجاڵۆکە هەشت پەلکەی بۆ لێدانی نێچیرەکەی لە کاتی قەپ لێگرتنیدا بەکاردەهێنێت و پاشان چوار دەوری نێچیرەکە دەگرێت کە هەستدەکات لە ناو قەفەزێکی ڕاستەقینەدایە کە پێکهاتووە لە هەشت پەلی جوڵاوە... هەندێکجاریش نێچیرەکە دەتوانێت لە داوەکە ڕزگاری ببێت لە جاڵجاڵۆکە خۆی هەرگیز ڕزگاری نابێت و خۆیشی لەبەرئەوەی بە داوەکانی خۆیەوە خۆی جێگیرکردووە، نێچیرەکە ڕادەکێشێتەوە و نایەڵێت لە ناوچەکەی دوربکەوێتەوە. پرۆفیسۆر رۆبنسۆن بەڕێوەبەری ناوەندی نەتەوەیی بۆ لێکۆڵینەوەکانی زانستی ئاژەڵی لە واشنتۆن، دەڵێت: گرتنی نێچیر لە ڕێگەی پێچانەوەیەوە بە داوەکانی جاڵجاڵۆکەکەوە زۆر بە ئاڵۆزتر دادەنرێت لە قەپگرتن لە نێچیرەکە... تەنانەت کرداری پێچانەوەی نێچیرەکە بەوداوانەوە لە ڕێگە و شێوازدا بە پێی قەبارەی نێچیرەکە و سروشتی جوڵەو چالاکییەکەی، جیاوازە... لەوانەیە ئەستەمترین نێچیر بۆ ڕاوکردن لەلایەن جاڵجاڵۆکەوە (سیسرکی هەڵبەز) بێت کە بەوە جیادەکرێنەوە لە شەوانی هاویندا زیکە زیکێکی تایبەتییان هەیە... جاڵجاڵۆکە بە شێوەیەکی غەریزی قەبارە و شەڕانگێزی نێچیرەکەی درك پێدەکات هەر کە بەرداوەکانی کەوت، ڕاستەوخۆ لێی نزیك نابێتەوە بەڵکو بەچواردەوریدا دەسوڕێتەوە و بەداوەکانی چەند جارێك دەیپێچێتەوە و لەگەڵ هەرجارێکدا زیاتر لێی نزیك دەبێتەوە و بە سەرجوڵەکەیدا زاڵ دەبێت و ڕێگەی لێدەگرێت قاچەکانی دواوەی کە بەهۆیەوە دەتوانێت بازبدات، بەکار بهێنێت، تا ئەو کاتەی زامنی ئەوە دەکات کە ناتوانێت چی‌دی بەرگری بکات، ئینجا دەستدەکات بە هەڵلوشینی. سیفەتێکی سەیری دیکەی جاڵجاڵۆکە ئەوەیە نێچیرەکەی لە شوێنی گرتنەکەی ناخوات بەڵکو دور لەو ناوەندە ڕایدەکێشێت تاکو بوار بۆ گرتنی نێچیرێکی نوێ بەربەلا بکات. پرۆفیسۆر روبنسۆن ئەم خاڵە ڕقە دەکات و دەڵێت: (توانای جاڵجاڵۆکە بۆ فرە شێوازی لە ڕاوکردندا سەرسامی کردم و بۆ ماوە چەند ساڵێك لە هەوڵی وەرگرتنی زانیاری زیاتر دا بووم دەربارەی). لە ڕێگەی لێکۆڵینەوە و توێژینەوەکانییەوە، بۆیدەرکەوت جاڵجاڵۆکە لەگەڵ هەر نێچیرێکیدا بە جیا شێوازێکی دیاریکراو پەیڕەو دەکات... بۆ نموونە ڕێگەی پێچانەوەی داوەکان لەگەڵ (سیسرکی هەڵبەز و هەنگ و قالۆنچە و کوللەدا بەکاردەهێنێت، لە کاتێکدا لەگەڵ پەپوولەدا پەنا بۆ ڕێگەی قەپگرتن یان گازگرتن دەبات. زۆر جار ئەم جیاکارییە لە شێوازی ڕاوکردنی نێچیردا لە لایەن جاڵجاڵۆکەوە بۆتەمایەی بزواندنی ئارەزووی زانین و گەڕان بەدوای زانیاری زیاتردا لە لای زانا و توێژەرەوەکان دواتیۆر دەربارەی هۆکاری پەیڕەوکردنی ئەو شێوازە لەگەڵ پەپوولەدا دەڵێت کە باڵی پەپوولە توانایەکی تایبەتی هەیە و بەخێرایی دەجوڵێت و خۆی لە داوەکان و ئەو ماددە لکێنەرەی سەر داوەکان ڕزگار دەکات، لەبەرئەوە جاڵجاڵۆکە کە ڕاستەوخۆ بە خێرایی‌گازی لێدەگرێت پێش ئەوەی لە داوەکان دەربازی ببێت. لەوانەیە هەندێك پرسیار بکەن بۆچی جاڵجاڵۆکە ئەو ڕێگەیە واتا قەپگرتن لەگەڵ هەموو نێچیرەکانیدا بەکار ناهێنێت مادام دەرئەنجامەکانی خێرایی ڕاستەوخۆ نێچیرەکە لەجوڵە دەخات ئەم پرسیارە لەوانەیە لۆجیکی بێت، بەڵام ڕاستی بارودۆخەکان ئاماژە دەدەن هەندێك لەو نێچیرانە توانای گازیان پێوەدان یان لەقە هاویشتنیان هەیە، لەبەرئەوە بەستنەوەیان بەو داوانە بۆ جاڵجاڵۆکەکە زۆر جێگەی متمانە و دڵنیایی زیاترە.

زۆربوون و بەردەوام بوونی ژیان:

توانستی جاڵجاڵۆکە لە ڕاوکردن و پلان داڕشتن و گرتنی نێچیردا خزمەتی کرداری زۆر بوونی دەکەن، چونکە خۆراك تەنها سوتەمەنییە بۆ بەردەوام بوونی ژیان و زاوزێ کردن لە لای گشت زیندەوەران بە جاڵجاڵۆکەشەوە کە بەڕێگەیەکی زاوزێ تاکو ئێستا پێویستی بە توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی زیاترە تاکو زاناکان دەتوانن گشت نهێنییەکانی ئاشکرا بکەن. وەك زنراوە نێرەی جاڵجاڵۆکە بە ڕێژەیەکی گەورە مێیەکەی لە ڕووی قەبارەوە پچوکترە، کاتێك نێرێك لە مێیەك لە ناوەڕاستی ماڵەکەیدا نزیك دەبێتەوە، پێویستە چاوەڕێی ساتی گونجاو بکات هەندێکجار وا ڕوو دەدات چەند نێرێك یەك کاتدا لە تەنها مێیەك نزیك دەکەونەوە و هەریەکەی هەوڵدەدات بۆ لای خۆی ڕابکێشێت و کاریتێبکات... لەدوی

کرداری هەڵبژاردن و جووتبوونەکە دوایی دەیخوات. سەیر ـەرەدایە هەندێك لە نێرەکان چاوەڕێی ساتی گونجاو دەکەن ـۆ نزیکبوونەوە لە مێیەکە... گونجاوترین ساتیش ئەو کاتەیە کە مێیەکە سەرقاڵی هەڵلوشینی نێچیرێکی گەورەیە... لەو کاتەدا جوتبوون ڕوودەدات و مێیەکە سەرقاڵی خواردنی ـێچیرەکەیەتی و ناتوانێت نێرە بەختدارەکە بگەزێت. لەدوای چەند هەفتەیەك لە جووتبوون مێیەکە هێلکەکانی دادەنێت کە ـە کیسی دروستکراو لە داوی جاڵجاڵۆکە دەچن... یان لەسەر ـەرینێکی دروستکراو لەو داوانە دایاندەنێت. لەناوچە گەرمەکاندا ئەو هێلکانە پێویستیان بە چەند هەفتەیەکە بۆ ـروکاندن بەڵام لە ناوچە ساردەکاندا کرداری تروکاندنەکە ـاوەیەکی درێژتری دەوێت... لەگەڵ تروکاندنی هێلکەکاندا... بێچووەکان دێنە ناو ژیانەوە و بە خێرایی جیادەبنەوە و لە یەکتری دور دەکەونەوە... زاناکان تێبینی ـیفەتێکی سەیریان سەبارەت بە دابەشبوونی بێچووەکان کردووە کە بە دوو ڕێگەی تایبەتی جیادەبنەوە... یەکەمیان جاڵجاڵۆکە پچووکە کە داوێکی زۆر درێژ دەردەدات، ـەبەرئەوەی زۆر کێشی کەمە تەنها شنەی هەوایەك بۆ ـەڵگرتنی بەسە و وەك فڕۆکەیەکی لە کاغەز دروستکراو کە ـە داوێکەوە بەسترابێت وایە، لەوانەیە هەوا ئەم جاڵجاڵۆکەیە ـۆ شوێنی زۆر دور هەڵبگرێت یان زۆر بەرز چونکە زاناکان ـەوی ئەو فڕۆکانەوە کە لە توانایاندایە بەدەیەها کیلۆمەتر ـە پێ لەسەر ڕووی زەوییەوە بە ئاسماندا بڕوات، نموونەی ـەر چینە بەرزانەیان هێناوە و لەدوای پشکنین ـیاندەرکەوتووە ئەو جاڵجاڵۆکە پچوکانە گەشتوونەتە ئەو ـەرزاییە.

ڕێگەی دووەمیش، جاڵجاڵۆکەکە داوێك دەردەدات و لە ـوێنی خۆی دەمێنێتەوە تاکو ئەوکاتەی سەرەکەی دیکەی ـوەکە بە شوێنێکی بەرزەوە دەگیرسێتەوە بەو شێوەیە پێیدا ـەڵدەگەڕێت و بە بەکارهێنانی ڕێگەی ئاوریشمی ڕاستەقینە ـەرەو نادیار مل دەنێت.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەو هەموو زانیارییە لەسەر جاڵجاڵۆکە ـشکرا کراوە بەڵام هێشتا ئەم زیندەوەرە شایستەی ـوێژینەوە و گەڕانی زیاترە چونکە زۆر لایەنی پەنهان لە ـێوازی ژیان و زاوزێ و خۆراك و... هتد ئەم زیندەوەرە هێشتا ماون و پێویستیان بە ئاشکراکردنە.

باڵندەکان فێری لاسایکردنەوەی ئاوازەکانی مۆبایل بوون

موسینجن-ئاژانسەکان:

زاناکانی باڵندە لە پارێزەری باڵندەکەن لە موسینجن لە نزیك زانکۆی (توینجن)ە وە وتیان، باڵندەکان فێردەبن چۆن لاسایی ئاوازەکانی مۆبایل بکەنەوە کە لە هەموو شوێنێکی ئەڵمانیادا هەیە.

ڕیچارد شنایدەر لە مەڵبەندی پارێزەری باڵندەکان (N.A.B.U)بە ئاژانسی هەواڵە ئەڵمانیەکانی ڕاگەیاند کە (باڵندەکان توانایەکی سەیریان لە لاسایکردنەوەی ئاوازەکانی مۆبایل دا هەیە) ، شنایدەر ووتی قەلەڕەشی زەیتون و ڕیشۆڵە ئەبوزریق باشترین باڵندەی لاساییکەرەوەن و هەروەها ووتی ئەم باڵندانە سەرپەرشتیارییە شارەزاکانی باڵندەکانیان هەڵخەڵەتاندوو.

یەکێك لە هۆکانی ئەم دیاردەیە ئەوەیە کە ئەو باڵندانە ماڵین و لە شوێنە شارستانیەکاندا دەژین هەتا باڵندەی ئەبوزریقی شەرمنیش.

شنایدەر ئاماژە بەوەدەدات کە خواردن و ڕووبەرێکی سەوزایی فراوان لە شارە هاوچەرخەکاندا هەن کە ئەم باڵندانە بە ئاسانی لەگەڵ ژینگەکەیاندا دەگونجێن و هەڵدەکەن و لاسایی دەنگەکانی مرۆڤ دەکەنەوە، کە زۆربەی ئەو ئاوازانەی لە مۆبایلدا ناسراون بە پلەیەکی گەورە لاسایی کردنەوەی دەنگی باڵندەکان خۆیانە لەبەرئەوە هەندێکجار باڵندەکان لاسایی جۆری دیکەی باڵندە دەکەنەوە هەروەها شنایدەر ووتی زۆربەی دەنگی باڵندەکان تەنها بۆ بانگردنی هاوڕێکانیان یان بۆ ناسینەوەی شوێنەکانیان نییە بەڵکو هەندێکجار بۆ هەڵخەڵەتاندنی ئاژەڵانی دیکەیە، لەگەڵ ئەوەشدا باڵندەکان توانای ئەوەیان هەیە دەنگی خۆیان بە تەواوەتی وەك دەنگی باڵندەکانی دیکە لێبکەن، لەگەڵ ئەوەشدا کە بەکارهێنەرانی مۆبایل مۆبایلەکانیان ئاوازی مۆسیقا میللییەکانی تێدایە کەچی هەندێکجار بەهەڵە مۆبایلەکانیان هەڵدەگرن کاتێك کە گوێیان لە جریوەجریوەی چۆلەکەکان دەبێت کە باڵندەکان ناتوانن لاسایی ئەم جۆرە ئاوازە ئاڵۆزانە بکەنەوە بەڵام دەتوانن تەنها لاسایی ئاوازە ئاسانەکان بکەنەوە.

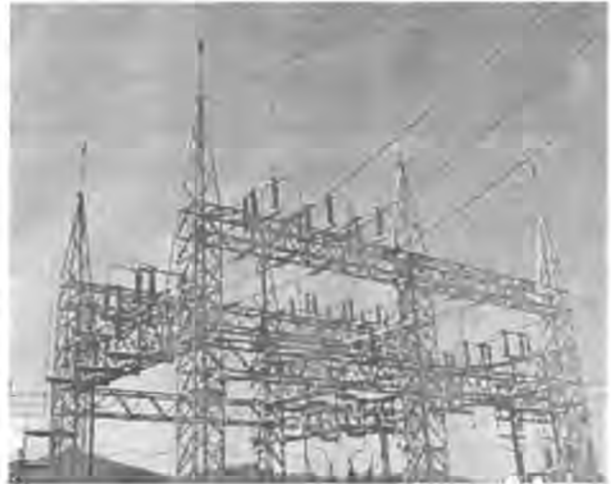
ئاوات محەمەد

ئایا کارەبا ئێمەی بۆ شتومەك گۆڕیوە؟!

پەرچڤەی/ دڵنیا عەبدوڵڵا
پسپۆڕی فیزیا

لەگەڵ بونی کارەبا لە کۆنەوە لە سروشتدا، لەگەڵ بون و چالاکیەکەی لەناو جەستەی بونەوەرە زیندوەکاندا لەوانەش مرۆڤ، کەچی بەرهەم هێنانی بۆ خزمەت کردنی مرۆڤ و شارستانێتیەکەی بە کردارێکی زۆرنوێ دادەنرێت بە بەراوردکردنی لەگەڵ چیرۆکی شارستانیەتی مرۆڤایەتی کە دەگەڕێتەوە بۆ هەزاران ساڵ لەمەوەبەر داهێنانی گڵۆپی کارەبایی یەکەمینی لە ناوەڕۆکدا شۆڕشێك بوو لە مێژووی مرۆیی‌دا چونکە مرۆڤی لە بارێکەوە گواستەوە بۆ بارێکی دیکە، دەستکەوتە شارستانیە نوێکان بەم جۆرە ووزەیە پابەند بوون بەجۆرێك کە ناتوانین بونی خۆمان بەبێ کارەبا بەخەیاڵماندا بهێنین، چونکە کارەبا شێوەی جیهان و سروشتی ژیانی لەسەر گۆڕی بێجگە لەوەی کە کاتژمێرەکانی کارکردنی مرۆڤ و هەوڵ و تێکۆشانی درێژکردەوە لە ڕێگەی ڕوناك کردنەوەی شەوە تاریکەکان تا مرۆڤ بتوانێت زیاتر کاربکات و بەرهەمی زیاتر بێت. لەبەرئەوەی کارەبا مانای ڕوناك کردنەوەیە هەرلەبەر ئەوەش پەیوەندی مرۆڤ بە کارەباوە کۆنە لەو کاتەوە کە پەرۆشی ڕوناکی و ڕو-کردنەوەی دەرونی و فیزیایی بوە لەگەڵ ئەوەی کەهۆش پێزانینی کارەبایی بە بوون و کارکردنەوە بەم مانا نوێیە نێستانەبوە. وەك چۆن هەمیشە پەپوولە شەیدای ڕوناکیە لەوانەشە ئەو ڕوناکیە بیسوتێنێت بە هۆی خولانەوە بەدەوریدا ئاواش مرۆڤی کۆن هەمیشە شەیدای ئەوەبوە بچێتە ڕوناکیەوە بەتایبەتی لەکاتی تاریکی زۆر و دەنگیدا، بونی هەیڤ و ئەستێرە هەمیشە خێڵە کۆچەری کۆمەڵە بچوکەکانی والێکرد کە یەکەم شت توانای لێنوڕ کردنیان هەبێت و دووەم شت ئاڕاستەو دوریەکان بناس ئەمەش کارێکە کە قوڵایی بیرۆکەی خەیاڵ بردنەوە و سوڕ جوڵە و ئەو خەیاڵە ئەفسوناریەیە کە مرۆڤە کۆنەکان ڕادەی (خەوبینین) پێ‌ی پەیوەست بوون کە هۆزە کۆچەر کۆچکەرەکانی پێش ئیسلام و دوای ئیسلام پێ‌ی بەناوب بوون.

(لادێ) شوێنی دایەلۆکی زمانەوانی نێوان بلیمەتی خەیاڵاوی خۆرهەڵاتیەکان و بونەوەرە درەوشاوەکانی ئاسمان بوو، لەبەر ئەم هۆیە پەیوەندی لەنێوان نەتەوەکان گشتی بوو بە تایبەتی لەنێوان بیرمەند و لە نێوان سەرچاوەکانی



ڕوناکیدا بەهێزبوو، هەندێك جاریش تەواوبووە لە چیرۆکی مرۆڤ و ئەو نەتەوە و کۆمەڵانەی لێرەدا ژیاون، کەبەهۆی ئەم کارەوە دەتوانرێت پیرۆزی نەتەوانە بۆ سەرچاوەکانی ڕوناکی تاکو ڕادەی پەرستن لێك بدرێتەوە وەك چۆن شارستانیەتیەکانی وڵاتی ڕافدەینی کۆن وابوو، ڕوداوەی پەیوەست بوون بە فەلەك و ئەستێرە درەوشاوەکانەوە لەلای هەندێك لە کۆمەڵە ئاینی‌یەکان تائێستاش لە عێراق و دەرەوەی عێراقدا هەرماوە.

یەکێك لە هەرە بەنرخترین پارچەی شوێنەواری بابلی کەلە مۆزەخانەی عێراقیدا دانرابوو پاشان دزی و تاڵانی لێکرا، ئەو پارچەیە شێوەیەکی ئەندازەیی هەبوو کە بوە جێی سەرسوڕمانی زانا و شوێنەوار ناسەکان کەلەپێك هاتەیەکی مردینی پێك هاتبوو لاکانی زۆر بە وردی و جوانی و شێوە ئاشکرا دروست کرابون کە پسپۆڕەکان نەیان توانی سروشت و کارەکانی ئەم پارچەیە بدۆزنەوە. بەڵام پاش لێکۆڵینەوە و تێرامانێکی دورودرێژ یەکێك لەو پسپۆڕانە لە هەوڵدانیدا بۆ لێکدانەوە و بەخەیاڵداهاتنی چۆنیەتی پێکهێنانەوەی ئەم پارچە بەردینە توانی بڵێت کە ئەمە یەکەم هەوڵی مرۆڤ بوە بۆ دروست کردنی گلۆپی کارەبایی، بەمانای شانەیەکی سەرەتایی بۆ دروست کردنی کارەبا یان بۆ بەرهەم هێنانی ئەگەر بە شێوەیەکی دیاری کراویش بوبێت، ئەگەر مرۆڤ بەخەیاڵی خۆیدا بهێنێت کە بابلیە کۆنەکان بیان توانیایە لەکاتی خۆیدا سەرچاوە سروشتیەکانیان بۆ دروست کردنی کارەبا بابخستایەتە گەڕ ئەوا چارەنوسی جیهان و شێوەکەی چۆن دەبوو؟ یەکێك لەو دیاردە سەرسوڕهێنەرانە ئەوەیە کە کلدانیە کۆنەکان بە ئەستێرەوانی و فەلەکەوە ناوبانگیان دەرکردبوو، لەهەمان کاتیشدا لە هەوڵی بەرهەم هێنانی ڕوناکیدابون لەسەر زەوی، تا ئێستاش (سانبەی مندائیەکان) لە عێراقدا ئەستێرەکان بە شتێکی پیرۆز دادەنێن بەهۆی ئەو بیرو باوەڕە بەهێزەی کە هەیانە بەوەی ئەستێرە ڕێڕەوەکانیان پەیوەندیان بە چارەنوسی مرۆڤ و ژیانی گەلانەوە هەیە لە سەرڕوی زەوی لەبەرئەمەش ئەوان باشترین گەردوون ناسن چونکە لە جوڵەی ڕەناکیە گەردونیەکانیان کۆڵیوەتەوە و بەدوایدا چوون وەك بەشێك کە جیانابێتەوە لە ئاین و لە پەرستنیاندا. بەڵام پەیوەندی نێوان مرۆڤ و سەرچاوەی ڕوناکی نابێت مرۆڤ دوربخاتەوە لە تێڕوانین کردنی لەسەر وزەی کارەبایی بەمانا نوێکەی، پاش ئەوەی وزەی کارەبا و ئامێرەکانی بەرهەم هێنان و تەکنەلۆژیاو بەیەك گەیاندن و هەڵگرتنی دۆزرانەوە، ئێمەش لە سەدەی نوێدا سەدەیەکی کارەبایی بە هەموو مانایەك دەژین لەبەرئەوەی مرۆڤ ناتوانێت بەبێ کارەبا بژی لەهەرکارێکدا کە دەیکات گەر ئەوکارە ئاسان یان گران بێت، ئەو شۆڕشەی وزەی کارەبایی لە ژیانی نوێدا بەرپای کردوە نەك تەنها شێوەی جیهان بەڵکو شێوەی مرۆڤ خۆیشی گۆڕیوە کە لەدوایدا ڕونی دەکەینەوە، بەرهەم هێنانی وزەی کارەبا بوەتە مەرجێکی پێشینەیی هەر پێشکەوتن و گەشەسەندنێکی هەر نەتەوەیەك کە ئەم وزەیە بەرهەم دێنێت.

قەبارەی بەکارهێنانی ئەم جۆرە وزەیە لە لایەن ڕێکخراوە نێودەوڵەتیەکانەوە وەك پێوانەیەك بۆ ڕادەی پێشکەوتنی نەتەوە یان کۆمەڵگا لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا پشتی پێ‌دەبەسترێت، لەبەر ئەوە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا بە پێشکەوتوترین وڵات دادەنرێت لە جیهاندا بەهۆی قەبارەی ئەو کارەبا بەرهەم هاتوەی کە هەیەتی و هەروەها بەهۆی بڕی ئەو کارەبایەی کەتاکە کەسێك لە کۆمەڵدا بەکاری دەهێنێت یان (بەفیڕۆی دەبات)، پشت بەم پێوانەیە دەبەسترێت بۆ دیاری کردنی ڕادەی پێشکەوتنی گەلێك و گەلێکی دیکە لە ڕێگەی پلەپلە کردنێکی قوچەکی لە سەرەوە بۆ خوارەوە، ئەو

هۆزە سەرەتاییانەی کە ئێستاش لەسەر شێوازی ژیانی سەرەتایی لە ئەشکەوت و دارستان و دەشتەکاندا دەژین هەرگیز کارەبا بەکارناهێنن یان زۆربەکەمی بەکاری دێنن ئەگەر لەوشوێنەدا هەبوو، لە کاتێکدا کە گەلە شارستانیەکان بە تایبەتی لە خۆرئاوادا کارەبا لە هەموو شتێك لەگەڵ هەموو چالاکیەکانی ڕۆژانەیاندا بەکاردەهێنن، پێویستە مرۆڤیش لە کۆمەڵگاکانی خۆماندا گرنگی کارەبا بزانێت لە ڕێگای ژماردنی ژمارەی ئەو دەزگا کارەباییانەی کە لەژیانی ڕۆژانەیاندا بەشەوڕۆژ هەن وەك لە ئامێرەکانی چێشت لێنان دەگاتە ئۆتۆمبیل کە بۆهاتوچۆ کردنی خۆی بەکاری دێنێت و ئەو ئامێرانەش کە پەیوەست بوون بە ژیانمانەوە و ناتوانین وازیان لێ بهێنین وەك کۆمپیتەر و تەلەفزیۆن و تۆڕە ژمارەییەکان ئەمەش ئەو پەیوەندیە بەهێزەی نێوان کارەبا و پیشەسازی ڕوون دەکاتەوە کە کارەبا لە جیهانی پیشەسازیدا مەرجێکی پێشینەیە بۆ بونی پیشەسازی و جولاندنی ڕەوڕەوەکەی و بەڕێوەبردنی بەرهەم هێنان و خستنە بازاڕیەوە، ئەگەر بونی پیشەسازی نوێ بەبێ ووزەی کارەبا کارێکی نەکراو بێت ئەوا بونی مرۆڤی نوێش بەو ژمارە دانیشتوانە زۆر لە زیادبونەکەیدا بەبێ کارەبا کارێکی نەکراوە، هەروەها لە بواری کشتوکاڵیشدا کە هۆکانی کشتوکاڵی کۆن و سەرەتایی بەبێ هێزی کارەبا ناتوانن پێداویستیەکانی مرۆڤ لە بەروبومە کشتوکاڵیەکانی ئەمڕۆدا دابین بکەن بەهۆی زیاد بونی ژمارەی دانیشتوانی جیهان و بەهۆی زۆربونی داواکاری بۆ ئەم جۆرە لە بەرهەمی کشتوکاڵی کەپێی دەوترێت بەرهەم هێنانی کشتوکاڵی فراوان، ئەمەش مانای وایە کە پەیوەندیەکی بەهێز لەنێوان ئاسایشی خواردن و کارەبادا هەیە بەڵکو ئەم پەیوەندیە لایەنی بەرفراوانترو مەترسیدارتر دەگرێتەوە چونکە پەیوەندی نێوان ئاسایش بە ماناگشتی‌یەکەی و نێوان کارەبایە، مرۆڤ لە عێراقدا زۆربەوردی و بەباشی ئەم پەیوەندیەی نێوان ئاسایش و کارەبا لە دوێنێ و ئەمڕۆدا دەزانێت بەهۆی ئەو شەڕە یەك بەدوای یەکانەدا کە بەسەر ئەم ناوچانەدا هاتون لەساڵی 1980 وە تا ئەم ساتە، لەم جۆرە شەڕانەدا یەکەم نیشانە کە دوژمن هێرشی دەباتەسەر دامەزراو دینەمۆکانی ووزەی کارەبایە چونکە دوژمن باش دەزانێت کە ئەم دامەزراوانە ووزەی پێویست دەدەن بە گشت چالاکیە مەدەنی و عەسکەرییەکان بۆ ئیش پێکردنیان پەیوەندی کردنەکان و هاتوچۆ کردن و بەرهەم هێنانی پیشەسازی و کشتوکاڵی و بازرگانی و کارکردن و چەندین لە چالاکی و لایەنەکانی ژیان لەگەڵ کارەبا و دابین کردنی و لەگەڵ بڕی کارەبادا گەشە دەستێنن، لە ئاکامی شەڕی بەردەوام لەم وولاتە زۆر لێکراوەدا کارگەکانی بەرهەم هێنانی ووزەی کارەبا وێران کران و تۆڕەکانی دابەش کردنیان تێك دران ئەم کارەش بوە هۆی نەمانی ژیان و ڕێگرتن لە پێشکەوتن و خۆش گوزەرانی تیایدا بە شێوەیەکی سروشتی



بیرۆکەی (ڕوناکی پێچەوانەی تاریکیە) پەیوەندیەکی بەهێزی بە ئاسایش و دڵنیایی و نەمانی ئاسایشەوە لە هەموو شوێنێکدا هەیە وەك چۆن لە نیویۆرك ڕویدا کاتێك کە کارەبا بۆ ماوەیەکی کورت بڕا بە سەدەها تاوان و دزی و دەست درێژی کردنە سەر لەم چەند خولەکە ڕویدا، شکسپیری شاعیر دەڵێت (شەو کاتی هەڵسانی چالاکی خراپ کاران و پیاوکوژ و دزەکانە) ئەم ڕاستیە مرۆ زۆر بەباشی دەیزانێت کە شەو لانەی کارو کردەوەکانی ئەو کەسانەیە کە بازرگانی‌یان کارەکانیان بە تاریکی بەڕێوە دەڕوات لەبەرئەوە وێران کردن و لێدانی کارەبا لە وولاتێکدا لە لایەن دوژمنەوە لێدانی بونی مرۆڤە لە ڕێگای لەکارخستنی بەردەوام بونی چالاکیە مرۆیی و پیشەسازی کشتوکاڵی و خزمەت گوزاریە جۆراو جۆرەکان لە ڕێگای تاریك کردنی ئەو شوێنەوە، جێی باسە کە خێزانەکان لە عێراقدا و لەکاتی بڕانی کارەبادا دێنە دەرەوەی ماڵەکانیان چونکە ناو ماڵەکانیان تاریك دەبێت لەبەرئەوەی بەبێ

سەرچاوەیەکی ڕوناکیدا دەگەڕێن ئەگەر تروسکاییەکەیش بێت لە دەرەوەی ماڵەکانیاندا کە بەڕۆژ خۆر و بەشەویش هەیڤ و ئەستێرەکانە، یەکێك لەو مەتەڵانەی کە خۆرهەڵاتیەکان لەناو خۆیاندا دەیڵێنەوە بۆ پێوانەی زیرەکی و ژیری یەکتری پرسیارێکە کە ئایا ئاو یان کارەبا کامیان گرنگترە؟ زۆرجار وەڵامی ئەم پرسیارە ئاوە بەو سیفەتەی کە ئاو سەرچاوە و هێنی ژیانە، ئەوکاتە ئەو کەسەی کە پرسیارەکەی کردوە هەست دەکات بە پێکەنین و دەڵێت نەخێر کارەبا لە ئاو گرنگترە چونکە کارەبا ئاو هەوڵ دەدات و دابینی دەکات لەو شوێنەدا کە مرۆڤ تیایدا دەژی و کاردەکات، بەڵام لەکاتی ناکۆکی و جەنگەکاندا کارەبا وەك چەکێك بەکاردەهێنرێت نەك تەنها بۆ وێرانکردنی یەکەکانی بەرهەم هێنانی کارەبا وەکو کارەباوی کردنی گۆڕەپانی جەنگ یان لە ڕێگەی ناردنی تەزویەکی کارەبایی زەبر بەرز بەرەو دەریاچە و تونێل و ئەو شوێنە شێدارانەی کە دوژمن چاڵی تیادا هەڵکەندوە بۆ کوشتنی سەربازەکانیان و وێران کردنی دەزگا و ئامێەکانیان و لەجوڵە خستنیان، بە کارەبا چەکێکی کوشندە لە زۆربەی جەنگە نوێکاندا بەکارهێنرا وەك ئەو جەنگانەی لەم وڵاتانەدا ڕویاندا کە لەلایەن هێرش بەر و بەرەنگاریکەرەوە بەکارهێنران.

هەروەها زۆر لە ئامێری پێشکەوتوو بۆ ڕێگرتن و لەکارخستنی کاری وویستگەکانی وزەی کارەبایی بەکارهێنران بەبێ ئەوەی کە ئەو وویستگانە وێران بکرێن بۆ ئەوەی دوای جەنگ لەلایەن دوژمنەوە سودیان لێ وەربگیرێت وەك چۆن هێزە ئەمەریکیەکان کردیان کە حسابیان بۆ دوای داگیرکردن کرد، ئەمەش بەپێی ئەقڵی خەیاڵ کردنەوەی نائاگا مانایوایە کە کارەبا لەگەڵ ئەوەی سودی زۆری بۆ مرۆڤایەتی و مەدەنیەت هەیە بەڵام چەکێکی دوو سەرە، تریشقەی کارەبایی دەبێتە هۆی کوشتنی ئەو کەسانەی لەم بوارەدا کاردەکەن ئەگەر ئاگایان لەخۆیان نەبێت، هەروەها ئەمڕۆدا و لەزۆربەی وڵاتاندا وەك ئامێرێك بۆ حوکمەکانی ئیعدام کردن یان وەك ئامێرەکانی ئەشکەنجەدان بە ڤۆڵتیەی جیاواز بەکاردێن، لەچەند حاڵەتێکی خۆکوشتندا زۆرکەس بەکاری دەهێنێت لە ڕێگەی گەیاندنی وایەرەکارەباییە بەهێزەکان بە دەست و قاچەکانیانەوە بۆ ئەوەی کە کۆتایییان بە ژیانیان هێنا زووتر بمرن و ئێش و ئازار و ئەشکەنجەیان کەمتربێت، هەروەها دانیشتوانی ناوچە زۆر دورەکان لەبەرئەوەی ئەم ناوچانە دزی زۆری لێیەو پیاوانی ئاسایش تیایدا کەمن ناچار بەشەو دیوار و ڕێڕەوی ماڵەکانیان کارەباوی دەکەن لەبەر هێرشی ئەو جۆرە کەسانەی کە لەیاسا لایان داوە، هەروەها دایك و باوك و بەخێوکەران ئاگاداری منداڵەکانیان دەکەنەوە کە یاری بە کارەبا و دەزگا کارەباییەکان نەکەن، لەبەر ئەوەی هوشیار کردنەوەی منداڵ لەو مەترسیانە لەو تەمەنەزووەدا لە مردن و کەم ئەندامی دەیانپارێزێت، ئەمەش تێڕوانین کردنی پرۆگرامی قوتابخانەکان لەم بارەیەوە لە قۆناغەکانی سەرەتایی و ناوەندیدا ڕوون دەکاتەوە کە قوتابیان ڕادەهێنن مامەڵەی باش و سەلامەت لەگەڵ وزەی کارەبادا بکەن لەناو ماڵ و لەدەرەوەی ماڵدا چونکە مرۆڤ خۆی ماددەیەکی باشی گەیەنەرە بۆ کارەبا تا ڕادەی سوتاندن و بون بە خەڵوز و ئاوساندن.

وەك باسمان کرد کە وزەی کارەبایی چەکێکی دووسەرە دەتوانرێت لە جەنگدا بۆ لەناوبردنی دوژمن بەکاربهێنرێت و هەروەها وەك ئامێرێکی ڕامیاری بۆ چەوساندنەوە و سزادان بەکاربهێنرێت لەبەرئەوەی ئەو وڵاتانەی کە وزەی کارەبایان هەیە گرنگیەکەی لە ژیانی نوێدا دەزانن. لێرەوە بڕینی وزەی کارەبایی لە ناوچەی دیاریکراویان لە شارێك جۆرێکە لە جۆرەکانی سزای بەکۆمەڵ کە دەستەڵاتداران لە ڕێگەیەوە سەرجەم خەڵکی دەچەوسێننەوە لە پێناوی ئامانجە تایبەتیەکاندا کە زۆربەی جار ڕامیارین چەند نموونەیەکی ئەم جۆرە بەکارهێنانە نامرۆڤایەتیانە و نایەکسانەی هێزی کارەبایی هەن، و لەبەئەوەی ئەم هێزە بەم پلەیە کاریگەری ڕامیاری هەیە مرۆڤ دەتوانێت پەیوەندی نێوان کارەبا و سەرچاوەی بەرهەم هێنانی سەرەکی لە جیهانی ئەمڕۆدا بزانێت کە ئەویش نەوتە، سەرچاوەکانی بەرهەم هێنان و پەیداکردنی وزەی کارەبا جۆراوجۆرن و بەهەموو کیشوەرەکانی جیهاندا بڵاوەبونەتەوە، ئەوانیش سەرچاوەکانی ئاو و خەڵوزی بەردین و وزەی خۆر و با و کار پێکەرە ئەتۆمیەکانن.

لەگەڵ ئەوەشدا هەموو ئەو سەرچاوانە و هی دیکەش ناتوانرێت بە باشترین و زۆرترین سەرچاوەی کارەبایی بەراورد بکرێت واتە بە نەوت، لێرەوە ئەو بڕوایە هەیە کە ئەو

وڵاتەی نەوتی هەبێت هەموو جیهانی هەیە، لەبەرئەوەی دەتوانرێت نەوت لە رامیاری و لەکردارەکانی فشار خستنە سەر و لەیارمەتی و کۆمەکەکان و هی دیکەدا بەکاربهێنرێت هەر لێرەشەوە نەوت ناونرا بە (ئاڵتونی رەش)، لەبەرئەوەی چارەنوسی پیشەسازیەکان و پێشکەوتنی زانستی و تەکنەلۆژی بەستراوە بە بونی نەوتەوە ئەمەش زۆر بەوردی و رونی ناکۆکیە نێو دەوڵەتیەکانی ئەمرۆی نێوان ئەو وڵاتانە روون دەکاتەوە، جەنگاوەر و کێبڕکێکەرە سەرەکیەکان لە جیهانی ئەمرۆدا گرنگیە زۆرەکەی نەوت لە بڕیاردانی پێگەی نەتەوەیەك یان دەوڵەتێکدا دەزانن. کە قوچەکی سەرکەوتنی زانستی و عەسکەری و مەدەنی داین دەکەن. بەواتایەکی دیکە دەتوانین بڵێین ململانێ کدن لە پێناوی نەوتدا مامەڵانێ کردنە لە پێناوی کارەبا لە ناوەرۆکدا. چونکە نەوت گرنگترین و زۆرترین سەرچاوەی ووزەی کارەبایە کە گشت چالاکیە مرۆییەکانی لە شارستانێتی نوێدا پێوەبەندە، ئەگەر کارەبا جووتەکاری لە جەنگ و شەڕە سنوری و ناکۆکیە ناوچەییەکاندا هەبێت ئەوا سیفەتی (چەکێکی ترسناك) ی دەبێت لەکاتی زۆربون و زیاد بەکارهێنانی لەکاتی ئاشتی و ئاسایشدا.

خاوەن ئەزمونەکان لە وڵاتە عەرەبیەکاندا ئەوانەی کە سەدەی پێش و پاش کارەبا ژیاون هەندێك جار ئاخ بۆ ئەو شەوانە هەڵدەکێشن کە لەدەرەوە و لەژێر ئەستێرە بریقەدارەکاندا بە قسەو گفتوگۆکردنەوە لەگەڵ هاوەڵەکانیاندا بەسەریان دەبرد کە چیرۆکی دێو و جنۆکەیان دەگێڕایەوە بەبێ ئەوەی پێویستیان بە دەزگای کارەبایی و ڕوناك کردنەوە و تەلەفزیۆن و ڕادیۆ بوبێت و هێمنی و ئارامی زۆر خەوی لێدەخستن بەبێ ژاوەژاو پیس بون کە بەهۆی کارەباوە پەیدا دەبن کە بەهۆی هەڵمژینی ژەهری ئەو دەزگا و ئامێرانەوە لەرێگەی هەناسەدانەوە دەگاتە سیەکان و خوێن و دەماریان، ژیانی عەرەب پێش سەدەی کارەبا (پێش بەکارهێنانە فراوانەکەی لە ژیانی ڕۆژانەماندا) ژیانێکی زۆر جیاوازبوو کە هەڵی خەیاڵ بردنەوە و بوارەکانی تێکەڵ بوونی کۆمەڵایەتی و خێزانی هەبوو، بەڵام لەمرۆدا ووزەی کارەبا بۆتەهۆی دورکەوتنەوە لەنێوانماندا و دیوارەکانی لەنێوان تاکەکانی یەك خێزاندا دروست کردوە، کەوای لە مرۆڤ کردوە تەلەفزیۆنێك لە ژوری دانیشتن و یەکێك لە ژوری نوستنی

کوڕەکەی و یەکێکی دیکە لە ژوری نوستنی کچەکەی دانێت بەمەش ژوری دانیشتن وەك (ژورێکی ڕاوێژو گفتوگۆکردن) ی خێزانی نەماوە کە پێویستە هەموو ئەندامانی خێزانەکە لەسەر یەك خوان یان بەدەوری یەك زۆپادا دابنیشن، هەندێك لە دایك و باوکان هەن کە بەکەمی منداڵەکانیان دەبینن بەهۆی سەرقاڵ بوونی منداڵەکانیان بە یاریکردن بە کۆمپیتەر یان بە بینینی ئەو پرۆگرامانەی کە بەدڵیانە لە ژوورە تایبەتەکانی خۆیانداو دور لە ژاوەژاوی (هەواڵی ئەم ساتە) یان باسی سەمای (بالیە) و گفتوگۆکردنی نێوان دایك و باوك یان نەنك و باپیریان خاڵ و مامەکانیان، بەم شێوەیە ووزەی کارەبایی ماوەی نێوان دایك و باوك و منداڵانی فراوان کرد واتە ماوەی نێوان ئەو کەسانەی کە یەك گفتوگۆ و یەك خوان و ڕۆشنبیریەکی گونجاو کۆی دەکردنەوە، ئایا ئەمانە هەموو پێکەوە زیانێك نین کە پێویستە کارەبای لەسەر سزابدەین لەگەڵ ئەوەشدا لەگەڵ ئەو دوریەی کە خزمەت گوزاریی دەزگە کارەباییەکان لە نێوان مرۆڤدا دروستی کردوەو لە چاوپۆشی لەو نزیکبوونەوەیەی کە ووزەی کارەبایی پێشکەش بە مرۆڤایەتی کردوە لە ڕێگەی گۆڕینی زەوی بۆ (لادێیەکی گەردونی)، دەزگا کارەباییە ئاوادانکەرو نا ئاوادانکەرەکانی زۆر شارەزایی و توانا ئەقڵی و دەستیەکانی لە مرۆڤ سەندۆتەوە کە پێش کرداری (ئاسانکردنی) ژیان و دڵنیا کردنی هەموو شتێك بەهۆی ئەم جۆرە ئامێرانەوە مرۆڤ هەیبون، لەمرۆدا مرۆڤ خەم و خەفەت دەخوات کاتێك منداڵەکانی دەبینێت کە فەرهەنگ بەکارناهێنن، چونکە هەرمانایەك کە پێویستیانە لەبەردەستیاندایە لەو کۆمپیتەرە دا هەڵگرتنیان ئاسانە یان بەهۆی ژمێریاریەکانەوە کە کردەی ژمێریاریەکانی بۆ ئاسان کردوین، لەمرۆدا قوتابی قوتابخانەو زانکۆکان پێوسیتیان بە چالاك کردنەوەی مێشکیان - پرسیارە بیرکاریەکانی وەك کۆکردنەوە و لێدەرکردن - دابەشکردن و لێکدان نیە وەك چۆن ئێمە لە ڕابردو دەمانکرد، کۆمپیتەر هەموو شتێك لەخۆ دەگرێت لەبەنەوە مرۆڤ پێویستی بەوەنیە کە لەشی بجوڵێنێت و بڕوات بۆ کاربکات چونکە لەرێگەی هۆو ئامێرە کارەباییەکانەوە هەموو شتێکی لەبەردەستدایە ئەگەر پیاو بەراوردی نێوان ئەو ئامێرانە بکات کە خێزانەکەی لەمرۆدا لە چێشتخانەدا بەکاری دەهێنێت کە گشتیان کاررەبایین و مەکینەیان تێدایە و

ۆشینی میوە و جنینی شتە ڕەقەکان و شێلاندنی هەویر و جێشت لێنان بە مەنجەڵی مایکرۆوەیڤ و ئامێری دیکەی کارەبایی)، ئەوا ئاخ بۆ دایکی یان نەنکی دەکێشێت کە هەموو شتێکیان بەدەستی خۆیان و بەهێزی ماسولکەکانیان دەکرد لە شێلاندن و نانکردن و چێشت لێنان و تام کردنی خواردنەکە خولەک بە خولەک بەهەموو شتێک تام و چێژێکی جوانی هەبوو. زۆر بەکارهێنانی ئامێرە کارەباییەکان بۆتە هۆی نەهێشتنی (بلیمەتی پەنجەکان)، لەکاتێکدا کە دارتاشێک بە دەست و بە ئامێرە سەرەتاییە ساکارەکان کاری دەکرد هەموو شارەزاییەکەی لە دروستکردنی یەک کورسیدا بەکاردەهێنا، لەمڕۆدا بەکارهێنانی فراوانی (کارەبا) هەزارەها کورسی پێشکەش بە مرۆڤ دەکات بەڵام بەبێ هیچ دەست ڕەنگینی مرۆیی و بلیمەتی‌یە سروشتیەکەی ئەو کرێکارەی هەستی ئیشی دەکرد لە هەڵکەندنی شێوەکان لەسەر کورسی کاری دەهێنا، بەم شێوەیە (کارکردن) لەلای مرۆڤی نوێ بووبە (چەوساندنەوە) بەهۆی ئامێرە کارەباییەکانەوە کە بەرهەم هێنانی فراوانی بۆ دابین کردوە و تیۆری دابەشکردنی کار بۆتە هۆی دابەش کردنی مرۆڤ خودی خۆی.

کارکردن لە سەدەکانی پێش کارەبادا (هونەر) بوو کە مایەی خۆشی کرێکار و بەکارهێنەر بوو نەک چەوساندنەوە



جێ ئیش و ئازار بۆ کرێکار، چونکە هونەرمەندی کرێکار هەست بە تام و چێژی بەکارهێنانی دەستەکانی و شارەزاییەکەی دەکرد و دەیزانی لە لادێ یان لە شارێکی بچوکدا ئیش بۆ کێ دەکات.

لەمڕۆدا هیچ پەیوەندیەك لە نێوان بەرهەم هێنەر و بەکارهێنەردا نیە لەوانەیە بەرهەم هێنەرەکە لە ئەڵمانیا یان لە مالیزیا بێت و بەکارهێنەرەکەی لە سعودیە یان لە ئەمەریکا بێت، ووزەی کارەبایی بووەهۆی ئەوەی کە مرۆڤ بتوانێت سنوری وولات و کیشوەرەکان ببڕێت و هەروەها ئەو سۆز و خۆشەویستیەی نەهێشتووە کە لە سەدەکانی ڕابردوودا لەنێوان بەرهەم هێنەر و بەکارهێنەردا لە هەمان لادێدا هەبوو، و ئەم کارەش بووەهۆی نەهێشتنی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیە کۆنەکان و لەناوبردنی شارەزاییە سروشتیەکانی مرۆڤ، منداڵ پەنجە یان قاچەکانی بەکارناهێنێت بۆ ئەوەی ڕابکات یان لەگەڵ هاوڕێکانیدا یاری بکات وەك چۆن جاران دەمانکرد، کەوای بەباشتر دەزانێت یاری بە کۆمپیتەرەکەی بکات وەك ئەوەی لەگەڵ ئەواندا یاری بکات.

ووزەی کارەبایی کێشەکانی ژماردن و کردارە ئەقڵیە پێویستەکانی بنیات نانی مرۆڤ و کەسێتیەکەی نەوەکانی داهاتوی توشی تەنگ و چەڵەمە کردوە و زۆر نەخۆشی ترسناکی بۆ پەیداکردوە وەك قەڵەوی و داکەوتن و تەمەڵی بەهۆی پێویستی نەبونیان بە بەکارهێنانی ئەو ئەندامە سروشتیانەی کە خودا پێی‌بەخشیون، بەڵام ئەمانە نابێت ببێتە بانگێشت کردنی‌سادە و سەرەتای بۆ وازهێنان لە ووزەی کارەبا و لە سودەکانی، چونکە هیچ نەتەوەیەك ناتوانێت بەبێ کارەبا پێشکەوتن بەدەست بهێنێت بەڵام پێوستە مرۆڤ هەمیشە ئەوەی لەیادبێت کە دەبێت ووزەی کارەبا (خزمەتکاری) مرۆڤ بێت نەك مرۆڤ بیپەرستێت و ئەو ببێت بە خزمەتکاری کارەبا چونکە ئەمە وا لەمرۆڤ دەکات کەمتر بێت لە بوونە مرۆڤایەتیەکەی خۆی ئەمەش کاتێك کە منداڵەکانمان دەبنە (بەندە) بۆ ئامێرە کارەباییەکان لەجیاتی ئەوەی ببێتە گەورەیان، بۆجاری دووەم کارەبا کە سیفەتی (دوانەیی) هەیە ئەوا بنگێش کردن بۆ وازهێنان لەم ووزە گرنگ و مەزنە بانگێش کردنێکی سەرەتایی و نائەقڵانیە.

بەڵام بانگێش کردن بۆ بەکارهێنانی ئەم ووزەیە بەشێوەیەکی ژیرو ئاقڵانە (مرۆڤ مرۆڤایەتی و شارەزایی و توانا جەستەیی و ئەقڵیەکەی لەدەست نادات) کە پێویستە بەم شێوەیە لەماڵ و لە دام و دەزگا پەروەردەییەکاندا کاری پێبکەین.

گەردونزانی رادیویی

محەمەد عارف سلێمان
سەرپەرشتیاری فیزیا

ئەم زانستە لێکۆڵینەوەیەکە دەربارەی ڕووناکی ئەستێرەکان لە کۆنەوە سروشتی ڕووناکی نهێنییەك بوو لە نهێنییەکان کە گەردون ناسەکان پێیان نەدەزانی. تا زانای بەناوبانگ (ئیسحاق نیوتن) پەیدا بوو و لە ساڵی 1666 زاینیدا بە تاقیکردنەوەیەك سەلماندی کە تیشکی سپی خۆر لە چەند ڕەنگێك پێکهاتووە دوای شیتەڵکردنی بۆ ئەو ڕەنگانەی کە ئێستا ئێمە دەیزانینو پێی دەوترێت (پەلکە زێڕینە) کەپێك هاتووە یەك لە دوای یەك لە ڕەنگەکانی (سوور، پرتەقاڵی ،زەرد ،شین نیلی ،بنەوشەیی) زانا نیوتن توانی لەتاقیگەدا ئەم ڕوداوە بسەلمێنێت بەتێپەڕکردنی تیشکێکی ڕووناکی بە مەوشوورێکی شوشەدا، سەیری کرد ئەو ڕووناکیە دابەش دەبێت بۆ ئەو حەوت ڕەنگەی کە باسمان کرد، و پێی دەوترێت (شەبەنگی بینراو). (Visible-Spectrum) ئەمەش باشترین بەڵگە بوو کە ئەو ڕووناکییەی لە خۆرەوە و یان لە هەر سەرچاوەیەکی ڕوونکیدەرەوە دەردەچێت لە کۆمەڵە شەپۆلێك پێکهاتووە هەریەکەیان لەرەلەرێکی جیاوازی هەیە .هەر هەموشیان بەخێرایی ڕوناکی لە بۆشاییدا بڵاودەبنەوە بەڵام کاتێك کە بەناوەندێکی چڕتر تێپەڕدەبن بەشکاندنەوەی جیاواز لەناوەندە چڕترەکە خێراییەکانیان جیاواز دەبێت. مرۆڤ بەهۆی ئەو لەرەلەری شەپۆلانەوە دەبینێت .دوای ئەوەی درێژییە شەپۆلییەکە سەدان لەرەلەری ئەو ڕوناکیانەی کە لە سەرچاوە جیاجیاکانەوە دەردەچن بەهۆی دەزگای شەبەنگەوە دەزگای شیتەڵ کەری شەبەنگەوە(spctors cope) پێیان بۆیان دەرکەوت کەهەر توخمێك لەباری درەوشانەوە لەباری گازیدا ئەو تیشکانەی کە دەیداتەوە پێکهاتووە لەکۆمەڵێکی دیاریکراو لە لەرەلەری تایبەت بەو درەوشاوەکە، و هەر توخمێك لەرەلەرێکی تایبەتی خۆی هەیە.

ئەم ڕووداوە ڕێگەی ئاسان و خۆش کرد بۆ زانایان ئەوەی بەئاسانی زانیاری لەبارەی پێکهاتەی ئەستێرەکان وەرگرن، ئەو ئەستێرانەی کە زۆر دورە لێمانەوە لە بۆشایی

جگە لەوەی کە ڕووناکی بارە گشتییەکانی ئەو شتانەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە و بۆمان دەنوێنێت. هەروەها بە دوورو درێژی بە وردی جموجوڵی ئەو ئەستێرانەوە و پێکهاتەکانیشیان بۆ ڕوون دەکاتەوە. زانای ئەڵمانی بەناوبانگ(فرانهۆفەر) لە ساڵی 1814 ی زایینیدا بۆی دەرکەوت کەچەند هێڵێکی ڕەش لەناو شەبەنگی خۆردا هەیە، ئەو هێڵە ڕەشانە ئەوەیە کەکەشی خۆر واتە دەرو پشتی خۆر کەپڕە لەگاز، ئەو هێڵە ڕەنگاو ڕەنگانەی هەڵمژیوە و کە لەناو شەبەنگی توخمەکانی ئەو خۆردایە بەناو کەشی خۆردا تێپەڕ بوون. بەدیاریکردنی شوێنی هەموو هێڵەکانی شەبەنگەکە تونرا ئەو درێژیە شەپۆلە ڕوناکیانەی شەبەنگی خۆر دەست نیشان بکرێت کاتی گوێزانەوەیاندا لەخۆرەوە بۆ زەوی ون بوون زانا فرانهۆفەر بۆی دەرکەوت کە ئەو هێڵە وونبووانە بەتەواوی وەکوو هێڵەکانی ئەو ڕوناکیانەیە کە لە هەڵمی هەمان ئەو توخمانەوە دەردەچن کە لەسەر زەویدا هەن بەم هۆیەوە توانرا بزانرێت کە خۆر لەچی پێك هاتووە.

بەم شێوەیە و بۆیەکەم جار زانرا کە ئەستێرەکان تەنها خاڵێکی بچوکی ڕووناکیدەر نین، بەڵکو هەریەکەیان ئەستێرەیەکەو سیفەتی تایبەتی خۆی هەیە. لەگەڵ زۆر بوون و چاکسازی کردنی ئەو دەسگایانەی کە بەکارهێنران بۆ شیتەڵکردنی ڕووناکی. بووە هۆی ئەوەی زانستی شیتەڵکردنی ڕووناکی ببێتە بەشێك لەزانستی گردوون ناسی، و چەندەها بیردۆزی تازەی گەردوون ناسی لەسەر بنزینەوە تازەکانی ئەم لقە دادەنرێت .

دوای لێکۆڵینەی شەبەنگەکانی ئەو ڕوناکیانەی کە لە ئەستێرەکانەوە دەردەچن لەلایەن زاناکانەوە بۆیان دەرکەوت کە ئەو ئەستێرانە هەر لەوتوخمانە پێك هاتووە کەلەسەر ڕووی زەوی هەن وەکو ئاسن، کالسیۆم، مەگنسیۆم، ئۆکسجین، هایدرۆجین، سۆدیۆم، .... و هەروەها .

وزە لەقوڵایی بۆشاییەوە

پێشکەوتنی زانیاری مرۆڤ لەبارەی گەردونەوە زۆر بە هێستی دەڕوات بۆ شاپێش نهێنیەکانی زۆر یەکەمی دەردەخات. ئەو زانیاریانەی کە تاوەکو ئێستا لە بارەی ئەستێرەکانەوە دەرکەوتووە زۆر کەم ترە لەوەی کە زانایان دەیانەوێت بیزانن و کەشفی بکەن. بەهەر جۆرێك بێت ئاڵۆزی نهێنیەکانی بۆشایی هەمیشە بەرەنگاری زانایانی گەردوون ناسی دەبێتەوە. هەندێك تەنی سەرسوڕهێنەر لە بۆشایی دا هەن کە تا ئێستا زانایانی حەپەساندووە زیاتر لە تەنەکانی دی وەکو(کۆزەران, نیمچە ئەستێرەکان)

کاتێك زانایان دەستیان بە لێکۆڵینەوەی گەردوون کرد بە شیتەڵ کردنی ئەو ڕووناکییانەی کە لە گەلەکسیە نزیکەکانی دەوروو پشتمانەوە دێن، سەیریان کرد شەبەنگەکانیان لە جۆری شەبەنگی هەڵمژراوە. واتە کۆمەڵە هێڵێکی ڕەش(هێڵەکانی فرانهۆفەر). کە لە هەموو جۆرە توخمەکانی پێك هاتەی ئەو گەلەکسیانە دروست دەبێت ئەم شەبەنگانەش وەکو شەبەنگەکانی خۆر و ئەستێرە نزیکەکانە. ئەمەش دڵنیامان دەکات کە جۆرە ڕێکخستنێکوو هاوبارییەك هەیە لە مادەدا نەك لە ئاستی گەلەکسییەکاندا بەڵکو لەهەموو گەردونیشدا .

لەساڵی 1929 ی زینیدا زانای بەناوبانگ ئەدوین هەبڵ(Edwin Hubble) تێبینی شتێکی سەیری کرد، ئەویش ئەوەبوو بۆی دەرکەوت هێڵە شەبەنگییەکانی گەلەکسیە دورەکان بەلای ڕەنگی سووری شەبەنگدا لادەدەن بەرێکو پێکی و بەردەوامی واتە درێژییە شەپۆلییەکانی ئە تیشکانەی کە دەردەچوون زیادیان دەکرد، و ئەم زیاد بوونەش زیاتر دەبوو بۆ شەبەنگی ئەو ئەستێرانەی کە دوورترن .

زانا هابڵ زیاتر لە 150 لێکۆڵینەوەی لەو بارەیەوە کرد بۆی دەرکەوت کە لادانی ئەو هێڵانە بەرەو ڕەنگی سوور ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ دووری ئەو گەلەکسیانەدا. دوای تاقیکردنەوەیەکی زۆر بۆ زانایان دەرکەوت هەر وەکوو چۆن پلەی دەنگ کەم دەکات بەدورکەوتنەوەی سەرچاوەی دەنگەکە، هەروەها کاتێك گەلەکسیەك لێمان دوور دەکەوێتەوە نزیك بونەوەی هێڵە شەبەنگەکانی لەشەپۆلە درێژەکانەوە (شەپۆلە سورەکان) بەهەمان شێوە لێك دەدرێنەوە .

زۆربەی ئەو زانیاریانەی کە لە تەنە ئاسمانیەکانەوە وەری دەگرین بەهۆی شیتەڵ کردنی ڕوناکیەکانیانەوە و یان بەهۆی شێوەکانی دیکەی تیشکە کارۆموگناتیسیەکانەوەیە کەلە(ئەنجامی کارلێك کردنە گەردە بارگاوییەکانەوە بەزۆری ئەلیکترۆنەکان لەگەڵ بوارە موگناتیسییەکانی بۆشایدا دروست دەبێت کە لەبۆشایدا بواری موگناتیسی و کارەبایی

هەیە) وەکو شەپۆلەکانی ڕادیۆ، تیشکە ئێکس، تیشکی خوارو سوور 00000 و هەروەها

ئەگەر ڕوناکی بنچینەی زۆربەی لێکۆڵینەوە گەردونیەکان بێت. لێرەدا پرسیارێك خۆی ئاراستە دەکات. ئایا ڕوناکی چییە ؟

لەوەڵامدا دەڵێن : شێوەیەکە لەشێوەکانی وزە(Enerrgy) و بەشێکە لە تیشکی کارۆموگناتیسی (Electromagnetic) و پێکهاتووە لەچەند یەکەیەك و بەهەر یەکەیان دەترێت فۆتۆن (photons) و هەر یەکەیان پرتە ووزەیەکی هەیە .

هەرجۆرە فۆتۆنێك ووزەی خۆی هەیە، فۆتۆنی تیشکە ئێکس ترلیۆن (ملیۆن ملیۆن) کەرەت گەورەترە لەوزەی فۆتۆنی شەپۆلە ڕادیۆییەکان هەرتیشکێك پێك دێت لەچەند یەکەیەکی تاك و بەهەریەکەیان دەوترێت کەم (Quantum) و یان (فۆتۆن) ئەگەر کۆمەڵێك لەم فۆتۆنانە کۆببنەوە خۆیان ڕێك دەخەن بە شێوەی شەپۆل.

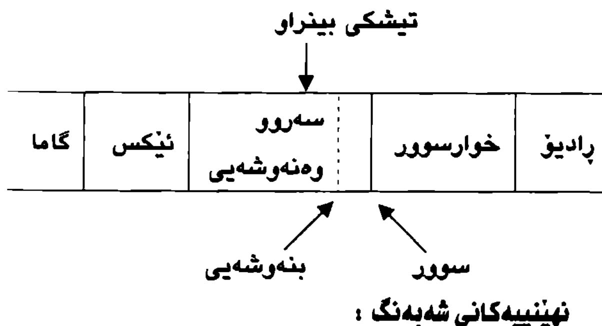
هەرجۆرێك لەم تیشکانە درێژییە شەپۆلێکی تایبەتی خۆی هەیە ئێمە تیشکەکان دەناسینەوە بەهۆی درێژییە شەپۆلییەکانیانەوە بۆ نمونە ئەو تیشکانەی کە درێژییە شەپۆلییەکانیان(لەچەند هەزار مەترێکەوە بۆ نزیکەی دەسەنتیمەترە) پێیان دەوترێت شەپۆلە ڕادیۆییەکان (Radio Waves). بەڵام ئەو تیشکانەی کە درێژی شەپۆلەکانیان

(لە دە سەنتیمەترەوە بۆ0.00008 سم)ە پێیان دەترێت شەپۆلەکانی خوار سوور واتە تیشکە گەرمییەکان (Infra Red).

ئەو تیشکانەی دوای ئەمە دێن درێژییە شەپۆلییەکانیان لەنێوان (0.00008 سم بۆ 0.00004سم) دایە پێیان دەوترێن شەپۆلەکانی ڕوناکی بینراو (Visible light) هەروەها تیشکە سەروو وەنەوشەییەکان (ultra Violet) درێژییە شەپۆلییەکانیان لەنێوان (0.000004 سموە بۆ 0.0000001 سم) دایە دوای ئەمانە تیشکەکانی تیشکە ئێکس(X Rays) دێت کە درێژییە شەپۆلییەکانیان لەنێوان (0.000001 سم بۆ 0.000000001 سم)دایە دوای ئەوە تیشکە گاما(Gamma Rays) دێت کەدرێژییە شەپۆلییەکانیان کورترە لەڕادەی ($1 * 10^{-9}$ سەنتیمەتر).

لێرەدا پێویستە بزانین کە درێژی شەپۆل پێچەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ لەرەلەری شەپۆلەکەدا واتە ئەو شەپۆلانەی لەرەلەرەکانیان بەرزە شەپۆلەکانیان کورتە، لەبەرئەوە تیشکە گاما و تیشکە ئێکس و تەنانەت تیشکی سەروو وەنەوشەیی لەرەلەرەکانیان بەرزە و وزەکانیان زۆرە و کار دەکەنە سەر شانەی زیندەوەرو دەیانفەوتێنێتوو لەناوی دەبات، بەڵام تیشکەکانی ڕادیۆ شەپۆلەکانیان درێژە و لەرەلەرە کانیان نزمە لەبەرئەوەیە کە کارناکەنە سەر زیندەوەر .

وێنەی لای خوارەوە بەشەکانی شەپۆلی کارۆموگناتیسییە کە ڕووناکی بینراو بەشێکی زۆر کەمە لەو بەشانە



نهێنییەکانی شەبەنگ :

لەبەرئەوەی دووری نێوان ئەستێرەکان زۆر زۆرە و بە هەزارەها ملیۆن کیلۆمەتر مەزەندە دەکرێن، خێرایی ئەم ئەستێرانە دەگاتە سەدەها کیلۆمەتر لە چرکەیەکدا. بەهۆی زانستی گەردوون ناسییەوە توانرا زۆر بە وردی خێرایی ئەم ئەستێرانە

بپێورێت بەجۆرێك هەڵە تیایدا نەدەگەیشتە بەشێکی زۆر کەمی یەك کیلۆمەتر لە چرکەیەکدا ئەویش بە بەکارهێنانی ئەو شەبەنگە ڕوناکییانەی کە لەم ئەستێرانەوە دەردەچن

هەروەکو ڕونمان کردەوە کە زانایانی گەردوون ناسی توانیان بەهۆی لێکۆڵینەوەی شەبەنگە ڕوناکییەکانی ئەم ئەستێرانەوە بزانن کە ئەو ئەستێرانە لە چی پێك هاتوو هەروەها زانراش بە هەمان شێوە خێرایی هەریەکە لەم ئەستێرانە بدۆزنەوە، ئەوەی پێویستە لێرەدا ڕەچاو بکرێت بیردۆزی دۆپلەرە (Doppler) ڕۆڵێکی گرنگی لەو بوارەدا دی

بیردۆزی دۆپلەرە چییە ؟

بیردۆزی دۆپلەر و پێشی دەوترێت(کاریگەری دۆپلەر کاتێك ئەم بیردۆزە هاتە مەیدانەوە ڕونی کردەوە کە پلەی

هنگ زیاد دەکات ئەگەر لەدەنگ دەرێکەوە دەرچێت و بەرەو ڕووی بیستەرێك بچێت و بەپێچەوانەشەوە پلەی دەنگ کەم ەکات ئەگەر دورکەوێتەوە لە بیستەرەکە، ئەمەش ئەوە ڕوون ەکاتەوە کە بەکردار ئەو درێژییە شەپۆلانەی کە لە تەنێکەوە ەردەچن و لە بیستەرێکەوە نزیك دەبنەوە، درێژی شەپۆلی ئە ەنگانە کورت دەبێتەوە و پلەکانیان زیاد دەکات، ەپێچەوانەشەوە، درێژیە شەپۆلییەکانیان زیاد دەکاتوو پلەکانیان کەم دەکات ئەگەر دوور بکەونەوە لەبەرئەوەی ڕووناکی هەروەك و دەنگ بەشێوەی شەپۆل بلاو دەبێتەوە زۆر سروشتدا لەدەنگ دەچێت، ڕووناکی هەروەکو دەنگ شێوەی شەپۆل بلاو دەبێتەوە ،و لەرەلەری شەپۆل لە ڕووناکیدا وەکو پلە وایە لە دەنگدا .

زانایان تێبینی ئەوەیان کرد ئەگەر ڕووناکی لە گەردیلەیەکەوە دەرچێت بەهەر هۆیەك بێت ئەو ڕووناکیە تەنها یەك ڕەنگی دەبێت، زاناکان ئەم ڕداوە بەوە وەسف ەکەن کە گەردیلە تەنها شەبەنگی هێڵی بریقەداریان لێدەرچێت لەکاتی درەوشانەوەیاندا، کاتێك گەردیلەیەك ەکەوێتە جوڵە، ئەو ڕووناکییەی لەو گەردیلەیەوە ەردەچێت، شوێنەکەی بەگوێرەی جوڵەی گەردیلەکە ەگۆڕێن. ئەگەر گەردیلەکە بەرەو بینەر بجوڵێن درێژییە شەپۆلییەکانی ئەو ڕووناکیانەی کە لەو گەردیلانەوە ەردەچێت کەم دەکات واتە بەرەو ڕەنگی وەنەوشەیی دەدەن بەپێچەوانەشەوە درێژییە شەپۆلەکانیان زیاد دەکات، وتە بەرەو ڕەنگی سوور لادەدەن کاتێك ئەو گەردیلانە دوور ەکەونەوە.

پلەی کەم بوون و زۆر بوونی درێژییە شەپۆلییەکان ەگوێرەی کات، پلەی کەم بوون و زۆر بوونی لادانەکان ەنوێنێت بەگوێرەی کات بەرەو لای وەنەوشەیی وەیان ڕەنگی سوور وەئەمەش بەتەواویی تێکرای کاتی لادانی بڕاو ەنوێنێت کە خێرایی دەگرێتەوە ڕووەو وەیان دوورکەوتنەوە بینەر، هەرچەند خێرایی زیاد بکات لادانی شەبەنگەکەش زیاد دەکات.

ئەمەی کە ڕوونمان کردەوە ئەو ڕێگەیەیە کە زاناکانی گەردوونناسی بەکاریدەهێنن بۆ مەزەندە کردنی خێرایی ەستێرەکانوو گەلەکسێکان (مەجەرەکان)، ئەویش ەپێوانەکردنی ئەو هێڵە شەبەنگییانەی بینەر دەیان بینێت کەلەو مادانەوە دێنە دەرەوە کە ئەستێرەکەیان پێك هێناوە و یان پێك هاتەی گازەکانی ناو بۆشایی توانرا بڕی لادانەکانیان دەست نیشان بکرێت و بەئاسانی خێراییەکانیان بپێورێت. کاتێك زانایان شەبەنگی هەمەجۆریان لەئەستێرەکانەوە بینی و تێبینی شوێنەکانی ئەستێرەو گەلەکسی و گازی بۆشاییان کرد بۆیان دەرکەوت کەئەمانە هەموویان دەجوڵێن. بەم جۆرە توانیان شوێنو ئاراستەی ئەو ئەستێرانە بزانن بە بەکارهێنانی بیردۆزی دۆپلەر.

بە بەراوردکردنی جوڵەکانی هێڵەکانی شەبەنگی ئەستێرەیەکی دیاریکراو و یان گەلەکسییەکی دیاریکراو لەگەڵ شەبەنگێکی تردا جوڵەو خێراییەکەی زنراو بێت توانیان خێرایی ئەو ئەستێرە جولاوە وەیان ئەو گەلەکسیانەی کەلە بۆشاییدان مەزەندە بکەن.

کتێك بۆیان دەرکەوت کە لادان بەرەو ڕەنگی سوور (Red Shift) بە بەکارهێنانی کاری دۆپلەر، بۆیان دەرکەوت کە ئەو ئەستێرەیە وەیان ئە گەلەکسییە لەبینەر دوور دەکەوێتەوە. لەوانەیە لادانی ڕوناکی ئەو ئەستێرەیە سەیری دەکەیت ئەوەندە کەم بێت چاو هەستی پێ نەکات جا لەبەرئەوە زانا گەردوون ناسییەکان وای دادەنێن کە خێرایی ئەو ئەستێرەیە لەچەند کیلۆمەترێك لەچرکەیەکدا زیاتر نەبێت. بەلام لادانی ڕوناکی ئەو گەلەکسیانەی تێبینی دەکرێن زۆر زیاترە. هێلە شینەکانی شەبەنگ ساکارانە بەدرێژایی هەموو شەبەنگەکە لادەدەن تا دەبنە سوور، ئەگەر ئەم لادانە بەپێی کاریگەری دۆپلەر لێك بدرێتەوە ئەوا گەلەکسییەکە خێراییەکی ئێجگار زۆری دەبێت و بەهەزارەها کیلۆمەتر لە چرکەیەکدا مەزەندە دەکرێت لەکاتی دورکەوتنەوەیدا زانایانی گەردون ناسی بە گوومانەوە سەیری هێڵەکانی لادانیان دەکرد تەنانەت هابڵ کە هەموو ژیانی خۆی تەرخان کردبوو بۆ لێکۆڵینەوەی شەبەنگەکانی گەلەکسییەکان ئەم لادانەی ناونا(لادانی سوور) لەجیاتی ئەوەی ناوی بنێت (دوورکەوتنەی گەلەکسییەکان). چونکە لادانی شەبەنگەکانی ڕووناکی ئەو گەلەکسییانە بەرەو ڕەنگی سور ڕوداوێکە بۆیان دەرکەوت ناتوانرێت بوترێت ڕاست نیە، بەلام لێکدانەوەکەی لەوانەیە گومانی تێدابێت. بەهەربارێك بێت زنایانی کەون (Cosmologists) ڕونیان کردەوە کە درێژبونەوەی کەون دەبێت شتێکی ڕاست بێت، و

لەتوانادایەپێ لەوە دابگیرێت کە گەلەکسییەکان بەخێراییەکی نێجگار زۆر لێمان دور دەکەنەوە بەبێ وەستان .

زۆر کۆسپ هەیە کەدێتە ڕێگەی پێوانی لادانی زۆری بەرەو ڕەنگی سووری شەبەنگ، ئەو ڕووناکییەی کە لە گەلەکسییەکەوە بۆمان دێت لەئەنجامی زۆر دووریەکەی بوو لادانەکەی زۆر لاواز دەبێت، خۆ ئەگەر لەرەلەری فۆتۆنەکانی تووشی کەم بوونەوە بێت، وزەکانیان بەم هۆیەوە کەم دەبێت و لەئەنجامدا کەشف کردنیان ئاسان نابێت وزەی ئەو گەلەکسییەی لێمان دوور دەکەوێتەوە ئامان گاتێ چوونکە وزەی فۆتۆنەکانی زۆر لاوز دەبێت لەئەنجامی خێرایی دورکەوتنەوەیاندا.

ئەو ڕووناکییە لاوازەی کە گەلەکسییە دوورەکانەوە دێت زۆر بەوردی کۆ دەکرێتەوە دوای دانەوەی فۆتۆنەکانی ئەو ڕووناکیە لەسەر ئاوێنەیەکی ساف – وەکو ئاوێنە پێنج مەترییەکەی کە لەمالۆماردا هەیە لە



ولآتە یەکگرتووەکان، دوای کۆبونەوەی لەتیشکۆی ئاوێنەکەدا ئینجا بەناو شەبەنگ بینێکدا تێپەڕدەکرێت و بەخەستی دەخرێتە سەر لەوحێکی هەستیار لەم جۆرە لەوحانە زۆر هەستیارن بۆ ڕەنگەکان (Pana Chromatic). لەگەڵ ئەوەشدا زانایانی گەردوون ناسی پێویستایان بەچەندەها سەعاتوو دەستگا دەبێت بۆ ئەوەی ئەو ڕوناکییە بدەن لە لەوحە هەستیارەکە ئەگەر بیانەوێت لادان ڕوەو لای سوور تۆمار بکەن.

لەبەرئەوەی سوور بوونەوەی گەلەکسییە دورەکان باشترین بەڵگەیە بۆ زاناکانی گەردوون ناسی کە ئەو گەلەکسییانە دوور دەکەنەوە و لەبەر ئەوەی ئەم ڕوداوە بەئاشکرا لەهەموو لایەکی بۆشاییدا دەبینرێت، دەبێت وای دابنێین کە کەون لە درێژبوونەوەیەکی نێجگار زۆردایە.

کاتێك بەهۆی دەسگاکانی تێرانینی بۆشاییەوە سەیری قوڵایی بۆشایی دەکەین ،ڕوداوی لادان بەرەو ڕەنگی سوور زەقوودیارە چونکە شیتەڵکردنی شەبەنگ بەتەواوی پەیوەندییەکی ورد نیشان ئەدات لەنێوان لادانی هێڵە شەبەنگییەکان و دوورکەتنەوەی گەلەکسییەکاندا.

بۆ نمونە: ئەگەر وای دانێین لەدوری ملیۆن ساڵی ڕوناکییەوەخێرایی (24کم/چرکە) ئەوا ئەو گەلەکسییەی کە لەدوری 500 ملیۆن ساڵی ڕوناکیدایە بەخێرایی (12 هەزار کم/ چرکە) یەکدا دوور دەکەوێتەوە و ئەو خێراییە دەکاتە (120 هەزارکیلۆمەتر/چرکە) یەکدا لەدوری 5000 ملیۆن ساڵی ڕووناکییەوە .

لەساڵی 1962دا زانای گەردون ناسی(منکوفسکی توانی گەلەکسییەك بدۆزێتەوە کەناوی (295 3C) بو لە بنکەی تێروانینی بلوماردا خێرایی دورکەوتنەوەکەی 35° هەزار کیلۆمەتر بوو لە چرکەیەکدا کە دەگاتە 45٪ی خێرایی ڕوناکی، چونکە جووتە هێڵی شەبەنگی وەنەوشەیی ئۆکسجین کە درێژی شەپۆلەکەی (0.37) مایکرۆنێکە بەرەو سوری شەبەنگ دەچێت بە (0.54) ی مایکرۆنێك .

لادان بەرەو سوور بۆ ئەو (17) گەلەکسییەی کە گەلەگەلەکسییەکەمانەوە نزیکن دەرناکەوێت بەڵام لە کاتێک بۆمان دەردەچێت و زیاد دەکات ئەگەر زیاتر بچینە ناو قوڵایی بۆشاییەوە .

نزیکە ڕێژەیەکی گونجاو هەیە لەنێوان خێرایی و دوری بۆ نمونە خێرایی 32 کیلۆمەتر لە چرکەیەکدا زیاد دەکات بۆ هەموو دوور کەوتنەوەیەك برەکەی یەك ساڵی ڕوناکی .

ئەمەش بەردەوام نابێت تاکۆتایی چونکە هیچ تەنێکی مادی خێراییەکەی ناگاتە خێرایی ڕووناکی، واتە زاناکان بڕوایان وایە تێپەڕکردنی زیاتر لەخێرایی ڕووناکی نییە ئەگەر وای دانێین کە خێرایی دورکەتنە هاوڕێژەیە لەگەل دوریدا، ئەوا خێرایی دورکەوتنەوی هەر گەلەکسییەك بیردۆزانە دەگاتە خێرایی ڕووناکی، ئەگەر ئەو گەلەکسییەی 13 بلیۆن (هەزار ملیۆن) ساڵی ڕووناکی لێمانەوە دوور بێت ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە بۆشایی کەون دەگاتە ڕادەیەکی کۆتایی دێت .

زانایان تەمەنی کەون بە دە بەلایین ساڵی ڕووناکی مەزەندە دەکەن .

سەیرکردن بە چاوی ڕادیووی:

زاناکان وایان دەزانی کە ئەستێرەکان جێگەکانیان ناگۆڕێت، وادەردەکەوتن کە هەریەکەیان شوێنێکی نەگۆڕی هەبێت لە بۆشاییدا, هەرچەندە وادەردەکەون بەڵام بەخێراییەکی ئێجگار زۆر لە بۆشاییدا دەجوڵێن چونکە چاو ناتوانێت ئەو جووڵەیە کەشف بکات.

ئەم ئەستێرانە بەشێوەیەك دوورن، دەبێت دوورییەکی ئێجگار گەورە ببڕن تاوەکوو هەست بە جێگە گۆڕینەکانیان بکرێت .

دەتوانرێت لێکەوتە جوڵەی ئەو ئەستێرانە پێوانە بکرێت بوێنەگرتنی یەکەم جار کە لەشوێنێکی دیاریکراودا بێت پاشان چاوەڕوان بکرێت وەدوای چەند ساڵێکی تر وێنە گرتنەکە دوبارە بکرێتەوە، بەبەراورد کردنی هەردوو وێنەکە گۆڕینی شوێنی ئەستێرەکە دەردەکەوێت، بەڵام لەو ماوە کورتەدا گۆڕینی جێگەی ئەستێرە زۆر دورەکان دەرناکەوێت زانا گەردووناسییەکان بە ئەوپەڕی بڕواکردنەوە لەماوەی چەندەها ساڵی ڕابردوودا وایان دەڕوانی کە دەتوانن چەند ئەستێرەیەك لە ئاسماندا دەست نیشان بکەن وبیان ژمێرن هەروەها، بەڵام نەیان دەزانی ئەوەی کە بینراوە بەشێکی زۆر کەمە لەو ئەستێرانەی کە لەبۆشاییدا هەیە ئەو بەشەی کەمتاریك دەردەکەوێت، زانایان وایان دەزانی بەتاڵە بەڵام پڕە لەشتێکی ئێجگار زۆر جۆرە شەپۆلێکیان لێ دەردەچێت پێی دەوترێت شەپۆلی ڕادیوویی کە بەچاو هەستی پێ ناکرێت.

دوای تێبینی کردنی ڕوداوێك کەپێی دەوترێت (ڕوداوی پرتەی ئەستێرەکان) زانستێکی تر هاتە مەیدانەوە پێی دەوترێت(زانستی گەردوون ناسیی ڕادیووی Radio Astrouom) .

دوای شەڕی جیهانی دووەم ئەم زانستە تازەیە بەرەبەرە دەستی کرد بە گەشەکردن و پێشکەوتنی بەخۆیەوە دی و نزیك بۆوە لە زانستی گەردوون ناسیی بینایی ساکار) ئەم کەشف کردنەی لەزاناکانی گەردوون ناسیی بلومار کرد کە تەلسکۆبی هابڵ ئاراستەی ئەو شوێنە بکەن کە زاناکانی گەردوون ناسی ڕادیووی دەست نیشانیان کردبوو کە گەورەترین سەرچاوەی شەپۆلە پرتە ڕادیوویەکانیان تێدایە.

لەئەنجامدا ئەم ئیشەهاوبەشە جێگەی بایەخ پێدانی زاناکانی هەموو دنیا بوو .

دەتوانین پێناسەی زانستی گەردوون ناسی ڕادیووی بەم شێوەیە بکەین :(زانستێکە بایەخ دەدات بەلێکۆڵینەوە ئاسمانێکان بە وەرگرتنی ئەو شەپۆلە ڕادیووانەی کەلە جورمەکانەوە دەردەچێت کە لە بۆشایی تاریکدا هەیە)

ئەو زانیارانەی کە لە تەنە ئاسمانیەکانی ناو بۆشایی تاریکەوە بە هۆی شەپۆلەکانی ڕادیۆوە دەست زاناکان کەوت لە شەڕی جیهانی دووەمدا بوو ساڵی (1939- 1945) ی زایینی شتێکی سەرنج ڕاکێشەرە کە ئەو زانستە تازەیە لەو شوێنانەدا هەڵقووڵا کە توشی وێران کەرییەکی تەواو بوون .

زانا گەردوون ناسییەکان لەگەڵ هەموو ئاڵۆزییەکانی سەردەمدا، هەموو توانایان خستەکار بۆ دروست کردنی دەسگایەك کە بە هۆیەوە هەست بە بیستنی نیشانە ڕادیوویەکان بۆشایی بکرێت لە دواییدا ئەم دەسگایانە بووە گرنگترین دەسگای تێروانینوو بەدوا چونی وورد .

هەر بە تەواو بوونی شەڕی جیهانی دووەم کۆمەڵێکی زۆر دەسگاو ئامێری بەنرخ کەوتە بەر دەستی زاناکانی گەردووونناسی و بەکارهێنران لە زانکۆکاندا بەتایبەتی، بەم شێوەیە بۆیەکەم جار دەسگا وەرگرەکانوو، نێرەرەکانوو هەواییەکان بەکارهێنران. و بەهۆی ئەم دەسگایانەوە توانرا هەزار ئەستێرەی ڕادیووی کەشف بکرێت و شوێنە کانیشیان لە سەر نەخشەی ئەستێرەکان دیاری بکرێت .

گەردوون ناسییەکان ئەم ئەستێرانەیان بە شێوەی کۆمەڵ دەبەست بەیەکەوە بەشێوەیەکی ڕێکوپێك بەگوێرەی شوێنەکانیان تەنانەت ناوە کۆنەکانیشیان وەکوو خۆی هێشتەوە. بەهێزترین ئەستێرەکانی ڕادیووی لەکۆمەڵەی مریشکدا بەناوی بەناوی مریشکی (ا) Cygnus A هێشتەوە و کۆمەڵەی دوایی کەلە پرتەدا لاوازترن ناونرا کۆمەڵەی مریشکی (ب) Cygnus B و هەروەها بێگومان ئەگەر چاوێکی ڕادیووی بەهێزمان بوایە دەمان توانی

گەشترین ئەستێرە لە ئاسماندا کەشف بکەین کە ئەویش ئەستێرەی(کورسی ا ە Cassiopeia A). بەڵام بەچاومان نەمان دەتوانی هیچ شتێك لە بۆشایی تاریکدا ببینین ئەگەر نیشانە ڕادیوییەکان کەشف نەکرایە .

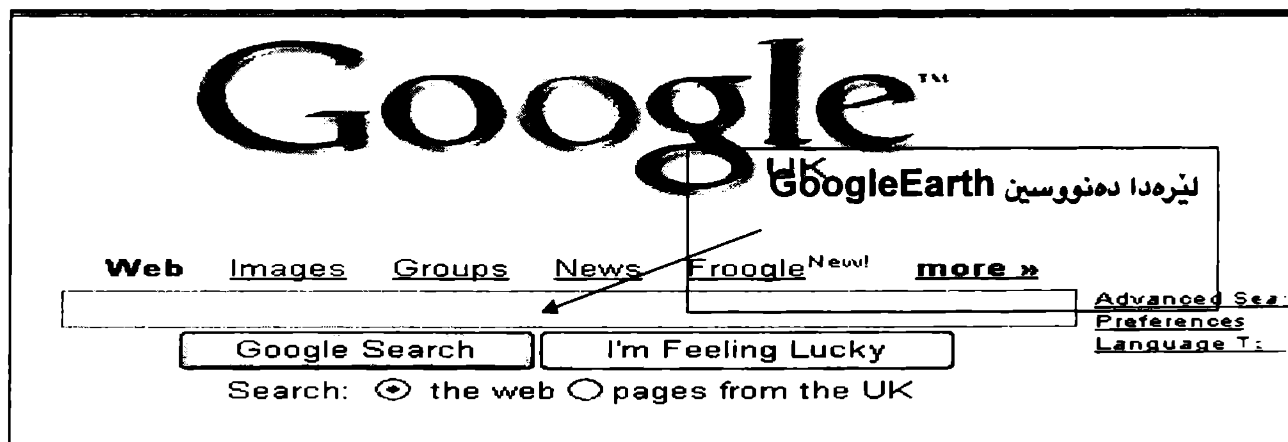
سەیرکردنی ماڵی خۆت لەرێگەی ئینتەرنێتەوە

نوسینی: محمد ئەبوبەکرتۆفیق



زانستی کۆمپیوتەر بەشێوەیەك لە پێش کەوتندایە گەر چەندساڵێك لەمەوپێش باسی ئەم بەرنامەیەت بکردایە دەیانووت ئەو ئەم مرۆڤەتێك چووە بەڵێ بتووتایە دەتوانم ماڵی خۆمان بدۆزمەوە لەرێگای ئینتەرنێتەوە یان هەرشوێنێکی تر لەم جیهانە ئەو کەس بڕوای پێ نەدەکرێت و بگرە گاڵتەیان پێ دەکردیت ئەوەی دوێنێ خەون بوو ئەوا ئەمڕۆ بۆتە شتێکی واقعیی کە زۆربەو کەس دەتوانن بە چاوی خۆیان بی بینن ئەوەی لێرەدا مەبەستمانە باسی لی بکەم ئەوەیە سەیر کردنی ماڵی خۆت لەئاسمانە بەزووترین کات کە بەشێوەیەکی زۆر ئاسان دەتوانیت ئەم بەرنامەیە بەکار بهێنیت بەم شێوەیە

- کلیك لەسەر WWW.Google.com دەکەین
- لەناو بەرنامەی گۆگل دەنووسین GoogleEarth دەنووسین
- کلیك دەکەین لەسەر GoogleEarth home دەکەین





ـتان دەچنە ناو سایتەکەوە لێرە دەبێت بەرنامەکە دەبەزینە سەر کۆمپیوتەرەکەت بەم شێوەیە

ـیت دەکەین لەسەر **Get Google Earth**

ـکێکی تر نیشان دەدات پاشان کلیك دەکەین لەسەر

I,m good Download Google Earth exe

A 3D interface to the planet — powered by Keyhole

Google Earth – Explore, Search and Discover

Want to know more about a specific location? Dive right in – Google Earth combines satellite imagery, maps and the power of Google Search to put the world's geographic information at your fingertips.

Get Google Earth

Free Version

- Fly from space to your neighborhood. Type in an address and zoom right in.
- Search for schools, parks, restaurants, and hotels. Get driving directions.
- Tilt and rotate the view to see 3D terrain and buildings.
- Save and share your searches and favorites. Even add your own annotations.

Click image to enlarge preview

Google Earth — Free

More info & common

Google Earth

A 3D interface to the planet

Google Earth Home
Downloads
Products
Industries
Support

Something you should know about Google Earth (beta)...

Google Earth is a broadband, 3D application that not all computers can run.

- Apple Macintosh computers are not supported at this time (but we are working on it).
- Windows-based desktop PCs older than 4 years old may not be able to run it.
- Windows-based notebook PCs older than 2 years old may not be able to run it.

I'm good. Download GoogleEarth.exe

پاشان ئەوەی بەرنامەکەمان داونلۆد کرد لەسەر کۆمپیوتەرەکە دەست دەکەین بەئیش کردنی بەرنامەکە بۆدۆزینەوەی ئەو جێگای کە مەبەستمان بۆنموونە من دەمەوێت شاری سلێمانی یان دەمەوێت باخچەیگشتی بدۆزمەوە کەبەم شێوە بەرنامەکە ئیش پی دەکەیت کاتێك بەرنامەکەمان کردەوە لە و بۆشای سەرەوە دەنووسین **Iraq** کلیك دەکەین لەسەر **Search** پاشان گۆی زەویەکە دەسورێت دەچێتەسەر عیراق



سەرەتا کاتێك ئەو وولاتە یان ئەو شوێنەی کەمەبەستە لێل نیشانی دەدات وە سەرەتا نەخشەی عیراق نیشان دەدات ـگەل شاری(بغداد) بۆ پاشان بە ماوسەکە دەچیتەسەر ئەو شارەی کە مەبەستە بەلام وێنەکە ووردەووردە روون دەبیتەوەوە .ـتوانیت سوود لەو ئایکۆنانەی خوارەوەی گۆی زەمینەکە بکەیت وەك نزیك کردنەو یان دوورکەوتنەوە وە هەروەها دەتوانیت ـرێگەی ماوسەکە وە ئەگەر ووستت ئەو وێنەیە پر شاشەکەبکەیت ئەوا کلیك دەکەین لەسەر **F11** ئەوا ئەوێنەکە ـشاشەکەدەکات وەبەپێچەوانەوە کلیك کردن لەسەر**F11** دەگەرێتەوە دۆخی جاران خۆی وە یان بەکلیك کردنی لای چەپی ـموسەکە شێوەی دەستێك نیشان دەدات بۆدیاری کردنی ئەوشوێنەکەمەبەستمان بۆمان نزیك دەخاتەوە رێك کردنی وێنەکە ـەنێك بابەتی تر کە دەتوانیت لەکاتی بەکارهێنانی وێنەکە سوودی لێ وەربگیریت وەنابێت ئەوەت لەبیربچێت کە دەبیت ـومپیوتەرەکە بەسترابیت بەتۆری ئینتەرنیتەوە دەتوانیت لەرێگەی سکرۆلی ماوسەکە دەتوانیت نزیك دووری بخیتەوە


Iraq
Former Republican Palace, Bagdad, Iraq
Image © 2005 EarthSat
Google


Image © 2005 DigitalGlobe
Google



ـ‌ەکو جۆری کۆمپیوتەرەکەت بەرز بێت باشترە واتە لە پنتیوم (3) و بەرو ژووتربێت وە هەروەها هێڵی ئینتەرنیتەکە ـ ـ باشترە ئەو شوێنەی کە مەبەستە زیاتر بۆت نزیك دەکاتەوە .

ـ‌ـبەت وولاتە پیشکەوتووەکان زۆر ئاسان ترە چونکە هەموو ئەو شوێنانە کۆدی خۆی هەیە تەنها بەنووسینی کۆدی ئەو ـ‌ـ‌ـ کە بەدوایدا دەگەریت دەنووسیت پاشان بەئاسانی بۆت نزیك دەخاتەوە وەك پیش تر باسمان لی‌کرد



قۆخ گەشەو پێکهاتنی

Peach Growth and structure

نوسینی: سەهەند محەمەد
پسپۆڕی بایۆلۆژی

بڕوا وایە نیشتمانی بنەڕەتی قۆخ لە پێشدا چین بوبێت، کە وەك دەرکەوتوە لە پێش 2000 ساڵ پێش زاینەوە لەوێ هەبوبێت. تا ئێستاش سێ جۆری کێوی لە قۆخ لە ناوچەکانی باکور و خۆرئاوای چین و بانی تبت هەیە، کە لە بارودۆخێکی زۆر دژواردا گەشە دەکەن وەك پلەی بەرزی گەرما کە زۆرجار دەگاتە نزیکەی 40 پلەی فەهرەنهایتی، ئێستا ئەو جۆرانە لە بەرنامەکانی پەروەردە و دووڕەگ کردندا بۆ پەیداکردنی جۆری نوێ کە بەرگەی سەرمای زۆر بگرن، بەکاردێن، هەر لە چینەوە ڕواندنی قۆخ بە هەموو ناوچەکانی جیهاندا بڵاوبوەوە و بەهۆی ئێرانەوە بە جیە ناسرا، هەربۆیە پێی دەڵێن Prunes persica ئێست ـ وڵاتانەی کە زۆر بەرهەمی قۆخ دەهێنن ئەمەریکا و ئیتاـ فەڕەنسا و ژاپۆن و ئەرجەنتین و ئیسپانیا و کەنە تورکیایە.

شێوەی ڕوەکەکە :

درەختی قۆخ لە گەڵا وەریوەکانە، و گەڵاکانی درێـ شێوە ڕمین لێوارەکانی دانداریکی وردەو ڕەنگە سەوزێکی تۆخە، گوێچکەلەکانی مەیلەو سورن، لە کـ

مەگلۆفینی گەلاکەدا بۆنی بادەمی تاڵی لێ دێتە دەرەوە. گوێکەکان ساکارن لەسەر لقە یەك ساڵەکان لە لاوە ڕیز بوون، ـ زۆریش گۆپکەگوڵیەکان جوت جوتن، دەناسرێنەوە بە گەورەیی قەبارە و شێوە خڕەکەیان لە لوتکەوە و زۆربەی ـریش پێش گۆپکە سەوزەکانیان دەردەکەون.

گوڵەکان ڕەنگیان سورێکی کاڵی جوانە بۆنێکی خۆشیان ـەیە و ئەمانەش گوڵی تەواون، بەپێی جۆرەکانیش بەرەکان جیاوازن، لەوانەیە دەنکەکانیان پێکەوە نوسابێت یا ـتەنهابن، لەسەر بەرگی بەرەکە هەندێك گەندە پەڕ هەیە جریان بە پێی جیاوازی جۆرەکە دەگۆڕێت. هەرچی نەکتارین

١



ـ قۆخی لووس Nectarine هەیە بەرەکەی بە تەواوی لە ـەری قۆخ دەچێت، بەڵام بەرگی بەری نەکتارین گەندە پەڕی ـیودنیە و لووسە.

شوێن:

درەختی قۆخ پێوستی بە پلەی گەرمی دیاریکراو هەیە بۆ ـەوەی گەشە بکات، بارودۆخی تەواوی بۆ گەشەکردن ـەروەك ئەو بارودۆخە وایە کە ترێ دەیەوێت، سەرەڕای ـمانە دەبێت قۆخ لە ناوچەیەکدا بڕوێنرێت کە لە زستاندا بە ـوندی نەیبەستێت چونکە زیان بە داروڕەگی درەختەکەی ـگەیەنێت، هەروەها پێویستە ئاگاداری ئەوەبین کە گوڵی قۆخ زۆر بە ئاسانی دەیبەستێت.

لە گڵی قوڕی و قورسدا مەترسی ئەوە هەیە کە درەختەکان ـوشی نەخۆشی بە کەتیرەبوون بن و داریشیان پێ نەگات. ـەڵام لە گڵی تەنك دا کە چینەکانی خوارەوەیان بەپیت بێت، قۆخ بۆ ماوەیەکی زۆر باش گەشە دەکات. لە گڵی لمیش دا هەندێك جار لەسەر گەڵاکان نیشانەی زەردبون دەردەکەوێت بە تایبەتی لەو گڵانەی گەچیان زۆرە.

قۆخ پێویستی بە چەندەها سەعات هەیە لە زستاندا کە تیایدا دنیا ساردبێت و ئەو تیایدا لە قۆناغی پشوداندا دەبێت و ئەو سەعاتانەش لە نێوان (650– 1000) سەعاتدا دەبن.

ئەگەر پلەی گەرمای هەوا لە زستاندا بۆ (7–8) پلە بۆ ماوەی (8–10) ڕۆژ بەرزبوەوە ئەوا گۆپکە گوڵیەکان دەست بە هەڵئاوسان دەکەن و ئامادە دەبن بۆ کردنەوە و بەرگریشیان بۆ پلەی گەرمی نزم کەم دەبێتەوە.

قۆخ توانایەکی باشی هەیە بۆ بەرگەگرتنی وشکی بەتایبەتی ئەگەر لەسەر چواڵە یا بادەم موتوربەکرابێت. بەڵام زۆربوونی وشکی کاریگەری خراپی لەسەر بەروبوومەکەی هەیە، هەرچی شێی بەرزیش هەیە یارمەتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیە زیان بەخشەکان دەکات. قۆخ لەو ڕوەکانەیە کە حەزی بە ڕوناکیە و بۆ ئەمە پێویستی بە نزیکەی 1500 سەعات خۆرلێدان هەیە لەکاتی سەوزە گەشەیدا.

پیتێن:

زۆربەی جۆرەکانی قۆخ خۆپەرێنن، لەبەرئەوە بەسەربەخۆی بە سەرکەوتوی دەڕوێنرێن.

پەیین کردن:

قۆخ زۆرتر پەینی کیمیایی پێخۆشە لەچاو سێو و هەڵوژەدا. بەڵام پێویستی بۆ پۆتاسیۆم و فۆسفۆر کەمترە، و دەتوانێت لە خاکەوە وەریان بگرێت. ئەو پەینەش کە بەکاردێت بۆ قۆخ بەندە بە چەند هۆکارێکەوە لەوانە پیتی خاکەکەی و قوڵی و ژمارەی درەختەکان لە دۆنمێکدا و تەمەنی درەختەکان و ئەو ئاوەی بۆ ئاودانی بەکاردێت.

ئاودان:

قۆخ پێویستی بەوەیە کۆنترۆڵی پرۆگرامی ئاودانی بکرێت بۆ ئەوەی بەرەکەی باش بێت. ئەمەش بەندە بە سروشتی ئەو خاکەی تیایدا ڕواوە، و باری کەش و ئاوهەوا و ئەو سیستمەی ڕەچاو دەکرێت لە ئاودانیدا. لە هاوینی گەرمدا دەبێت وچانی ئاودانی نزیك یەك بن و هەر (7–10) ڕۆژ بێت، و ئەگەر کەش و ئاوهەوا چاك بوو ئەوا دەبێت نێوان ئاودانەکان زیاد بکرێت.

ئاودانیش بەم شێوەیە دەبێت:

ئاوێکی زۆر لە سەرەتای گەشەی‌دا و هەر جارەش (125-150)م[3] جای ئاو دەوێت، ئەمەش لە سەرەتای شوباتدا دەبێت بۆ ئەوەی گۆپکەکان بێنە دەرەوە، و لەکاتی گوڵ کردنیشدا ئاوی لێ کەم دەکرێتەوەیا دەوەستێنرێت چونکە ئەگەر ئەوە رەچاو نەکرێت ئەوا گوڵەکان دەوەرن. لەکاتی بەرگرتنیشدا پێویستی بە ئاوی زۆرهەیە بۆ ئەوەی بەرەکان گەورە و باش بن، بەلام کاتێك بەرەکان پێ دەگەن واباشە ئاوی لێ کەم بکرێتەوە بۆ ئەوەی شەکرەکانی ئاویان خەست ببنەوە و تامیان خۆش بێت و زوو لەناونەچن و توشی نەخۆشیە کەروەییەکان نەبن.

کەمکردنەوەی گوڵ و بەر:

قۆخ کەمکردنەوەیەکی کەمی پەرەکانی پێ خۆشە بۆ ئەوەی قەبارەی بەرەکانی گەورە بێت. لابردنی بەرەزیادەکان بە دەست دەکرێت بە شێوەیەك کە (15-20) سم لەنێوان بەرەکاندا بێت و بۆ هەر بەرێکیش (30-40) گەڵا دەبێت بۆ ئەوەی قەبارەیان گەورەو بەتام بن.

هەڵپاچین:

قۆخ لە زۆربەی زۆری بەرەکانی دی هەڵپاچینی پێ خۆشە، چونکە ئەگەر هەڵپاچین نەبێت ئەوا لقەکان بەری کەم دەگرن و زۆربەرز دەبنەوە و ئەوەش وا دەکات کە لێکردنەوەیان گران بێت. باشترین جۆری هەڵپاچینیش بریتیە لە لابردنی لقەلاوازە پڕەکان و ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی ناوەراستی درەختەکە بەر خۆر بکەوێت.

کۆمەڵەکانی جۆری قۆخ:

1-کۆمەڵەی باشوری چین South china:

بەرەکانی ئەم جۆرە قۆخە بچوکن و ناوکەکەیان سپی و نەرم و شیرین و کەمێك ترشە. رەنگی بەرگەکەیان جوان نیە، پێویستیان بۆ سەرما لە زستاندا بۆ پشووی گۆپکەکان کەمە لەو جۆرانەی سەربەم کۆمەڵەیەن: جول Jewal و ئۆکیناوا Okenawa یە.

2-کۆمەڵەی ئیسپانی Spanish:

بەرەکە بچوکە، بە بەرگەکەیانەوە برێکی زۆر گەندە پەر هەیە، باشێتی بەرەکە زۆر نیە، بروا وایە کە ئەم جۆرە رۆڵێکی زۆری دیبێت لە چاککردنی جۆرەکانی دیکەی قۆخ دا.

3-کۆمەڵەی فارسی Persiana:

ئەم جۆرە بەوە دەناسرێنەوە کە بەرەکەیان زۆرباشە و بە رەنگی سور داپۆشراون لەگەڵ رەنگی زەرد دا، و ئەمانە لە کۆمەڵەکانی دی زۆرتر بلاون، لە جۆرەکانی ئەم کۆمەڵەیە: (Late Crawford , Early crowford) ە.

4-کۆمەڵەی باکوری چین North china:

بەزۆری بەری ئەم کۆمەڵەیە رەنگی گۆشتەکەیان سپی یا زەردە، زۆربەی جۆرە بازرگانیەکانی قۆخ دەکەونە ناو ئەم کۆمەڵەیەو و کۆمەڵی پێشووەوە. یا لە ئەنجامی دوورەگبونی هەردوو کۆمەڵەکەدا پەیدابوە. جۆری چاینیس کلنج Chinese cling یەکێکە لە جۆرە ناسراوەکانی ئەم کۆمەڵەیە و یەکێکە لە باوکەکانی ئەو جۆرە بە بەهایەی پێی دەوترێت ئەلبرتا یا ئۆف جۆرجیا و گرین سبورو Green sboro.

پێگەیشتن:

دەتوانرێت قۆناغی پێگەیشتنی قۆخ بەهۆی چەند نیشانەیەکەوە بزانرێت لەوانە:

1-رەنگی بەرەکە:

ورده ورده لە نزیك کاتی پێگەیشتنەوە رەنگە سەوزەکەی بەرەکان دەگۆڕێن بۆ رەنگی دیکە بە پێی جۆری قۆخەکە وەك پەمەیی، سوری کاڵ، سور، سپی، زەرد، هتد...

2-نەرمبوونەوە:

تا بەرەکە بەرەو پێگەیشتن بڕوات توێکڵەکەی دەرەوەی نەرم دەبێتەوە و دەشتوانرێت بەهۆی پەنجەوە پەستان بخرێتە سەری ئەمە دەرکەوێت.

3-گەورەبوونی قەبارەی بەرو هەڵناوسانی لاکانی.

4-ئاسانی لێکردنەوەی لە لقەکە.

5-رێژەی مادە رەقە تواوەکانی.

لێکردنەوەش بە پێی جۆرەکان و ئەو شوێنەی بۆی دەچێت و بوونی ئوتومبیلی ساردکەرەوە یا نەبوونی دەگۆڕێت و لەبەرئەوەش کە بەرەکانی یەك درەخت - پێگەیشتن دا جیاوازن وا باشترە بەدەست لێ بکرێنەوە - هەڵبژێرێن.

بەناوبانگترین جۆرە جیهانیەکانی قۆخ ئەمانەن:

بەیبی گۆڵد Baby-gold، بیسکۆ Biscoe، کانەر Candor، دکسی رێد Dixired، ئەلبرتا Elberta، هارم

Harbele، هارکن Harken، جرسی کوین Jersey queen، ... Loring، مادیسۆن Madison، مای گۆڵد Maygold، ... Norman، ستارک (Stark) کە چەند جۆرێکی هەیە، ... Washington، وینبلو Winblo .

... جۆرە جیهانیانەش کە لە وڵاتەکانی دەوروبەرمان دا ... :

... Bonita:

- ... وچەکانی باشووردا ... کە زستانیان گەرمە، ... ی بەرەکە ناوەندە و ... گەورەیە، ڕەنگی ... زەردە لەگەڵ بوونی ... سوورا لەو ناوچانەی ... حکەمن. ڕەنگی کرۆک ... ناوکە لە کۆتایی ... بەرەکان پێ دەگەن.

... Flordawn:

... ئەو ناوچانەدا ... زستانیان گەرمە، ... جوکە ڕەنگی پێست ... سوورە کرۆک پڕ ... کۆتایی حوزەیراندا پێ دەگەن.

... Golden state:

... گەورەیە. بەرێکی زۆر هەڵدەگرێت، هەموو ... بە کەمێک کەمکردنەوەی بەرەکانی هەیە بۆ ... ی گەورە و خۆش بن، ڕەنگی پێستەکەی ... سوورە. کرۆک زەردی پڕ لە ئاوگە، بەرەکان لە ... پێ دەگەن.

... Hermosa:

... گەشەی مام ناوەندە، بەری زۆرە، قەبارەی ... ڕەنگی پێستەکەی سوورە، کرۆک ڕەنگی ... بەرەکان لە ئابدا پێ دەگەن.

... Jesse:

... وەندە. ڕەنگی پێست سپی مەیلەو سوورە لەو ... دەکەون، تامی کرۆک خۆشە، لە ... پێ دەگەن

بنچینەکانی قۆخ:

قۆخ یەکێکە لەو درەختانەی بە ئاسانی موتوربە دەکرێت یا موتوربە وەردەگرێت. دەتوانرێت قۆخ لە پێشدا بە دەنك برووێنرێت. لە پاشدا شەتڵەکان بکرێن بە بنچینە بۆ خۆراکەی (گۆیکە- یاقەد) ی جۆرەکانی دی بەپێی ئارەزوو و بە پێی ناوچەکەش وەك جۆرەکانی پۆلی ئەلبرتا Elberta و لوفل Lovell بەلام کێشەی گەورەی شەتڵەکان لەوەدان کە ڕەگەکەیان تووشی کرمەکانی نیماتودا دەبن بە تایبەتی لە خاکی لمیدا.



هەندێك جۆری قۆخ هەن کە بەرگەی هەندێك لە کرمەکان دەکەن وەك شالیل Shalil و بخارا Bokhara و یونان Yunan.

ئێستا بنچینەیەکی قۆخ پەیداکراوە کە بەرگەی کرمەکانی نیماتودا دەکات پێی دەڵێن نیماجار Nemaguard جێی ئاماژەیە کە قۆخی چینی جۆری p. davidiana وەك بنچینەیەکی باش لەو زەویانەی کە تفتیان هەیە بەکاردێت و دەتوانرێت بەرگری لە نیماتۆدا بکات.

نەخۆشیەکانی قۆخ:

قۆخ تووشی لولبونی گەڵاکان دەبێت، هەروەها تووشی کەپرەسپی، زەردبونی گەڵا و کرمی کونکوری تەڵاش و مێشی میوە و جاڵجاڵۆکەی سور و کرمەکانی نیماتودا دەبێت. و هەریەك چارەسەری تایبەتی خۆی هەیە بە پێی شوێن و جۆری نەخۆشیەکە.

سودەکانی قۆخ:

تام خۆشی قۆخ وای کردوە کە حەز و ئارەزوییەکی زۆر هەبێت بۆ خواردنی لەبەئەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە مادە کاربۆهیدرەیتەکان و ترشە ئەندامی و ڤیتامینەکانی تێدایە بە تایبەتی ڤیتامین (B , C) و هەندێك لە خوێ کانزاییەکانی وەك پۆتاسیۆم.

قۆخ وەك میوەیەکی شەکری پڕ لە خۆراك بە تازەیی یان بەشێوەی مرەبا یا زەڵاتەی میوە یا شەربەت دەخورێت.

شەربەتی بەری قۆخ بۆ تینویەتی باشە یارمەتی هاتنە دەرەوەی زەرداوی زراو دەدات و بە هێزکەرێکی چاکی سێکسیشە. گولاوی گوڵی قۆخیش ڕەوانکەرێکی سادەیە بۆ منداڵ.

هەر 100 گرام لە قۆخ ئەمانەی خواەوەی تێدایە:

ئاو	٪89
کالۆری	38
پروتین	٪0.6
چەوری	٪0.1
کاربۆهیدرەیت	٪10
ڕیشاڵ	٪0.6
	RDA %
ڤیتامین A	27
ڤیتامین B_1	1.4
ڕیبۆ ڤلاڤین B_2	3.1
نیاسین	5.6
ڤیتامین C	15.6
کالسیۆم	1.1
فۆسفۆر	2.4
ئاسن	5
سۆدیۆم	
پۆتاسیۆم	4.3

ئەگەر 100 گرام قۆخی وشك کراو شی بکرێتەوە ئەوا 265 کالۆری دەبەخشێت و 24 گرام ئاو و 3 گرام پرۆتین و 0.6 گرام چەوری 3 گرام سوتو، 69.4 گرام کاربۆهیدرەیت و 3.5 گراك ڕیشاڵ 44 ملیگرام کالسیۆم، 126 میلگرام فۆسفۆر، 6.9 میلگرام پۆتاسیۆم، 2250 یەکەی تێو دەوڵەتی ڤیتامین A و 12 ملیگرام سودیوم و 100 ملیگرام ئاسن و 0.01 ملیگرام ڤیتامین B_1 0.02 ملیگرام ڤیتامین B_2 و 5.4 ملیگرام ترشی نیکوتینیك و 19 ملیگرام ڤیتامین C ی تێدایە.

خواردنی قۆخ گرفت (قەبزی) کەم دەکاتەوە و نایهێڵێت بەهۆی ئەو برە زۆرەی ڕیشاڵەوە کە تیایدایە.هەروەها یارمەتی هەرسکردن و چالاك کردنی جۆگەکانی هەرس دەدات و دڵ لە نەخۆشیەکان دەپارێزێت و بڕی کۆلیسترۆڵ کەم دەکاتەوە و ئۆکساندنی LDL ناهێڵێت.

هەروەها، لەبەرئەوەی بڕێکی باش بۆرۆنی تێدایە. یارمەتی مژینی کالسیۆم دەدات لە خۆراکەوە و بەوەش ئێسکەکان پتەو دەبن و ژنانیش لەدوای تەمەنی نا ئومێدیەوە ئەگەر بە بەردەوام قۆخ بخۆن ئەوا لە کنۆچکەبونی ئێسك دوریان دەخاتەوە و کاریگەری نەمانی ئێسترۆجینیان ناهێڵێت.

بۆ جوانکردنی پێستی دەموچاویش، یەکێکە لەو میوانەی کە لەو بارەیەوە کاریگەری تەواوی دەرکەوتوە ئەوەش بەوە دەبێت مرەبایەکی بەم شێوەیە لێ دروست کرێت:

2-کەوچکی گەورە لە قۆخی هاڕاو لەگەڵ 5 کەوچکی بچوك لە ماست تێکەڵ دەکرێت بۆ ماوەی 9 – 10 سەعات هەڵدەگیرێت، لە پاشدا دەپاڵێورێت و دەخرێتە شوشەیەکەوە و لە بەفرخرەدا هەڵدەگیرێت، ڕۆژانە ئەم مرەبایە لە دەموچاو دەدرێت لەپاش چەند هەفتەیەك کاریگەری بە تەواوی دەردەکەوێت.

سەرچاوە:

1-الدجوى، على: موسوعة زراعة وانتاج نباتات الفاكهة- الكتاب الثانى
الفاكهة متساقطة الاوراق مكتبة مدبولى- 1997
2-جانس، ونتر و لنك سلبر أيزن:
اساسيات انتاج الفاكهة النفضية
ترجمة: د.عماد خضر سعيد
جامعة الموصل 1982
3-الخفاجى، د. ملى علوان
و/ د.فيصل عبدالهدى المختار
بيت الحكمة- جامعة بغداد 1989
4-الدجيلى، د. جبار عباس
و/ ضياء ياسين محمد و كامل عبدالكريم شندى
(نباتات الزينة و الفاكهة و الغابات) بغداد 1988
5- Peach- pounus persica
ugu. edu./ peach

مێشکی مرۆڤ..
نهێنی دۆزینەوەکان

نوسینی: دکتۆر مدحەت مورید سادق

[illegible] ـەو ئەندامەی لەژێر چاودێرییەکی توندی کەللەی
[illegible] ـەگەکانی دەوروبەری خۆی مات داوە، هەردەم
[illegible] ـۆزینەوەکانی زانستیە لە گەڕان و پەی
[illegible] ـەو هیوایەی نهێنییە ناکۆتاییەکانی بکاتەوە.
[illegible] ـەکانی مێشك، وردە.. وردە دەدۆزرێنەوە
[illegible] کەسە ژیرو بەهرەمەندەکان مێشکێکیان هەیە کە لە
[illegible] ـوقی ئاسایی جیاواز بێت؟
[illegible] ـستیدا ئەم پرسیارە تەواو نوێ نییە، بەڵکو زۆر
[illegible] زانایانی سەقاڵ کردووە، سەبارەت بە گرێدانی
[illegible] ـەکانی مرۆڤ بەپێکهاتەی توێکاری مێشکیەوە.
[illegible] ئەم بیرۆکەیە بۆتە هۆکارێك بۆ پشکنینی مێشکی
[illegible] ـەپاش مردنیان، لەپێناو زانینی نهێنی بلیمەتی و
[illegible] وەك توێکاری کردنی مێشکی زاناو فەیلەسوفی فەرەنسی (ڕینییە دیکارت) و مۆسیقاژەنی ئەڵمانی (باخ).

لەسەدەی نۆزدەداو لەهەریەك لە ئەڵمانیاو سویدو کەنەدا، ژمارەیەك توێژینەوە لەسەر مێشکی چەندین کەسی بەتوانا ئەنجامدرا، لەنێوانیاندا زانای بەناوبانگی فیزیاو ماتماتیك (کارل فریدرش گاوس) و پزیشکی کەنەدی (ولیەم ئۆسلەر) کە یەکەم کەس بوو لە (پەڕەکانی خوێن) ی تۆژییەوە، هەروەها ژنەزانای ماتماتیکی سویدی (کە بە ڕەچەڵەك ڕووسی بوو) (سۆنیا کۆڤالڤسکی).

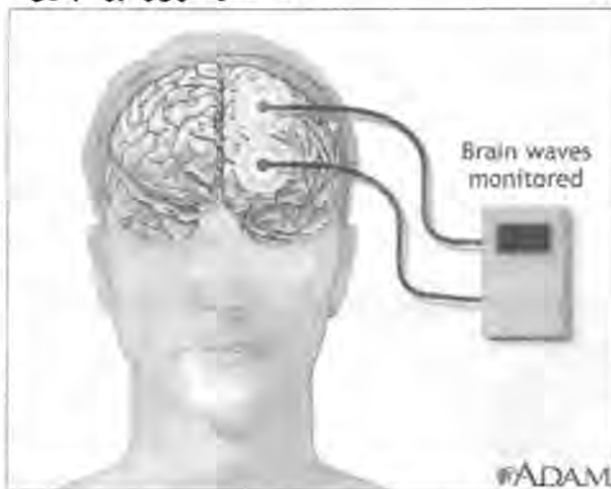
لە سەدەی بیستدا ژمارەی ئەو بلیمەتانەی هونەرو ئەدەبو زانست، ئەوانەی مێشکیان پشکنرا گەیشتە (137) کەس. ئەگەرچی سەرجەم ئەو توێژینەوانە ئاماژەیان بۆ هەبوونی جیاوازییەکی ئەوتۆ نەکرد کە شایانی باس بێت. بەر لە ساڵی (1924) هیچ وەڵامێك بۆ ئەگەری ئەو

جیاوازییانە نەبوو، لەو ساڵەدا کاتێك (فلادیمێر لینین) یەکەم سەرۆکی یەکێتی سۆڤیەتی جاران کۆچی دوایی کرد، لەسەر داوایەکی ڕەسمی دەسەڵاتدارانی سۆڤیەت بانگهێشتی زانای ئەڵمانی (ئۆسکار فۆجت) بۆ ڕوسیا کرا تا لە مێشکی لینین بتۆژێتەوە، بۆ ئەم مەبەستەش سۆڤیەت پەیمانگایەکی بۆ تۆژینەوەی مێشك لە مۆسکۆ دامەزراندبوو لەپاش دوو ساڵی تەواو لەو تۆژینەوەیە (فۆجت) هەبوونی هەندێك جیاوازی لە مێشکی لینیندا ڕاگەیاند، بەڵام کەس بایەخێکی ئەوتۆی بە تێبینییەکانی (فۆجت) نەدا، چونکە لینین لە دوو ساڵی بەر لە مردنیدا دوچاری ژمارەیەك جەڵتەی دەماخ هاتبوو، ئەوانیش لەو بڕوایەدا بوون کە ڕەنگە ئەو جەڵتانە چاوگەی جیاوازییەکان بن لەمێشکی لینیندا.

ئاینیشتاین... بۆ جاری سێیەم:

دوا کەس لەو بلیمەتانەی مێشکی پشکێنرا، ئاینیشتاین بوو. دەڵێن ئەو فیزیا ناسە مەزنە خۆی لە وەسیەتیدا مێشکی خۆی لەخزمەت تۆژینەوەی زانستیدا بەخشیوە، ئەو ڕایەش هەیە کە دەڵێت ئاینیشتاین وەسیەتی لەوجۆرەی نەکردووە، بەڵکو خێزانەکەی لەپاش مردنی بەوە ڕازی بوو کە مێشکی ببەخشێت. بە هەرحاڵ زانای بایۆلۆژی ئەمەریکی (تۆماس هارڤی) کە ساڵی (1955) کاری پشکنینی جەستەیی ئاینیشتاینیان پێ سپاردبوو کاتی کۆچکردنی، بەخێرایی و هەر پاش تێپەڕبوونی حەوت کاتژمێر بەسەر مردنی ئاینیشتایندا، مێشکی هەڵگرت و بەڕێگەی زانستی پاراستی بۆ تۆژینەوەی. پاش ماوەیەك دوای پشکنینەکە هارڤی ڕایگەیاند کە: هیچ شتێکی نائاسایی لەمێشکی ئاینیشتایندا نەدۆزیوەتەوە! ڕەنگە ئەمە هۆکارێك بێت بۆ کەمبوونەوەی چالاکی و بایەخدان بە پشکنینی مێشکی ناوداران لە ماوەیەکی زەمەنیدا. ئەگەرچی ئەم مەسەلەیە بەهێزێکی زۆرەوە خۆی بەسەر نێوەندە زانستیەکاندا سەپاندەوە، ئەویش پاش پێشکەوتنی خێرا لە تۆژینەوەکانی مێشکداو دوای ئەوەی تەکنیکە نوێیەکان هەبوونی خەسڵەتی تایبەتییان لەمێشکی ناوداراندا دۆزییەوە. بۆ جارێکی دی مێشکی ئاینیشتاینیان پشکنیەوە، دوای تێپەڕ بوونی (25) ساڵ بەسەر مردنیدا، ئەو پشکنینە لەزانکۆی (کالیفۆرنیا/ بێرکلی) بە ئەنجامدرا. پشکنینی تەواو بۆ هەر چوار پارچە کرا کە قەبارەی هەر یەکێکیان ئەوەندەی دەنکە شەکرێکی بچووك دەبوون، لەهەمان جێگەوە نموونەی چل‌وچوار پارچەی هاوشێوە لەمێشکی یازدە پیاو بەراورد کرا کە تەمەنیان لە ئاینیشتاینەوە نزیك بوو (کاتی مردنی). تیمی تۆژەرەوە تێبینیان کرد ڕێژەی ئەو خانانەی شانەی مێشکیان پێکهێناوە لای ئاینیشتاین جیاوازترە وەك ڕێژەی ئەوانی دیکە، بەتایبەتی لە دوو ناوچەی مێشکدا کە بنکەو بەرپرسی پلان دانان و شیکردنەوەو لۆژیکی ماتماتیکن، واتا ئەو بوارانەی کە ئاینیشتاین تیایدا سەرکەوتوو بوو.

پاش ئەوەی بە بیست ساڵ و بەتایبەتی لە ساڵی (1999 دا سەرلەنوێ و بۆ جاری سێیەم چەند بەشێکی مێشکی



ئەینیشتاینیان لە زانکۆی (ماکماستەر/ لە کەنەدا پشکنیەوەو دواتر ڕایانگەیاند: ئەو هێڵ و لۆچانەی لە بەشێکی مێشکی کەسە ئاساییەکاندا هەیە لەمێشکی ئاینیشتایندا نییە بەڕای تۆژەران دەکرێت نەبوونی ئەو بەشە هێڵ و لۆچانە هۆکارێك بێت بۆ خێر گەیاندنی زانیارییەکان لەنێو ئەو دوو ناوچەیەی دەکەونە تەنیشت لۆچەکان لە مێشکی ئاینیشتایندا، بێجگە لەمە ئاماژەیان بەوەدا کە ڕووبەری ئەو ناوچەیە لای ئاینیشتاین بە بڕی (15٪) لەچاو ئەوانی دیکە پانترە. کەواتە ئایا مێشکی ئاینیشتاین شایانی هەموو ئەم بایەخ پێدانەیە؟

لەڕاستیدا مێشکی مرۆڤ بەشێوەیەکی گشتی شایانی هەموو گرنگی پێدانێکە، چونکە گرێ کوێرەکەو شایستەی گەلەکۆمەکییە بۆ کردنەوەی. کێشی مێشکی مرۆڤی کامڵ نزیکەی (1400گم) و لە بنەڕەتدا لە دووجۆر خانە پێکدێت ئەوانیش: خانە دەمارییەکان (دەمارۆچکە خانەکان العصبونات) ، هەروەها خانەی دیکەی هاوکار کە بەخانەکانی (دەمارە کەتیرەیی/ دەمارەکۆلاجین) دەناسرێت. ژمارەی دەمارەخانە لەمێشکدا دەگاتە نزیکەی (سەد هەزار ملیۆن خانە، ئەم ژمارەیەش تاڕادەیەك یەکسانە بە ژمارەی هەسارەو ئەستێرەکانی نێو مەجەرەکەمان. سەرەڕای جیاوازی خانە دەمارییەکان لەشێوەو قەبارەیاندا، بەڵام هەموویان لەوەدا بەشدارن کە لق و پەلی زۆریان هەیە کە بە پەل و لقە درەختیەکان دەناسرێت. لەگەڵ یەك پەلی درێژدا کە بەتەودرە

[illegible]و بەکۆمەڵێك پەلی دی کۆتایی دێتو ئەمەش [illegible] پەلە کۆتایی پێهێنەکان ناودەبرێت.

[illegible]ستیدا تەنی دەمارە خانەکان لە تەنیشت یەکترەوە نین، [illegible] بە یەکتر دەگەیەنرێن، لەڕێی پەلی کۆتایی پێهێنەکانی [illegible] بە پەلە درەختیەکانی خانەکانی دیکە دەگاتو [illegible] تۆڕێکی زۆر ئاڵۆزو وردەکاری پێکدەهێنن، شوێنی [illegible]و پەیوەندی خانەکان بە یەکترەوە بەناوی (دەمارە [illegible] چووەکان/ ئاڵۆزکاوەکان) دەناسرێت، هەریەك خانە [illegible] لە ڕێی ژمارەیەك لەو بەنێویەکدا چوونەوە [illegible] بەخانەکانی دیکەوە بکات نزیکەی (چەند هەزارێك [illegible] بەنێو یەکدا چوون دەبێت.

[illegible] دەمارە کەتیرەیی، لەڕووی ژمارەی خانەکانیەوە [illegible] لە نەوەندەی دەمارە خانەکان زیاترە. ئەمیان بە [illegible] دەمارە کەتیرەیی ناونراوە، چونکە بۆشاییەکانی [illegible] دەمارەخانەکانو بەنێویەکدا چوونەکان پڕ [illegible]و بەوەش یەککگرتوویی شانەی مێشك ڕاگیر دەکات، [illegible] بێجگە لە ڕاگرتنی ماڵی مێشك، ئەرکی دیکەشی [illegible] دەمارە خانەکان بکەری سەرەکین لە کۆئەندامی [illegible] چونکە هەر ئەو ئاماژەکان وەردەگرێت، چ ئەوانەی [illegible]ەکانەوە دێن، یان ئەوانەی لە دەمارە خانەکانی [illegible] دێن. پاشان پۆلێن کردنو سەرلەنوێ ناردنەوەی [illegible] بۆ لایەنە دیاریکراوەکان، یان بەڕێگەیەك لە [illegible] خۆی مامەڵە لەگەڵ ئەو ئاماژانە دەکاتو [illegible] بۆ ڕەفتارێکی کردەیی.

[illegible] دەمارەخانەکان توانای لە ئاسابەدەرو [illegible] هەیە. هەموو خەسڵەتە فسیۆلۆژییەکانیو [illegible] جیاوازەکانیو شێوەکانی پەیوەندی نێو [illegible]و هەروەها دەردانە کیمیاییەکانی، هەموو ئەمانە [illegible] پشت بیرکردنەوەو ڕەفتارەکانو ڕەمەکەکانی [illegible] تۆوە. هەر ئەویش سۆزو ئازارو خۆشیو ترسو [illegible] دروست دەکات، هەروەها ئەو خەونو [illegible] دادەڕێژێت. ئەم ئەندامەی لە کەللەی سەرتدا [illegible] داوە، لە هەریەك گرامی شانەکەیدا زیاتر لە [illegible] دەمارە خانەو ملیۆن ملیۆن بەنێویەکدا چوون [illegible]گرێت. لە بنەڕەتدا ئەندامێکی کپو خامۆشە، چونکە [illegible]کەو دڵو سییەکانت ناجوڵێت، لەگەڵ ئەوەشدا [illegible] تەنها چارەکێکی ئەو ئۆکسجینە بەکاردەبات کە لە [illegible] گوزەر دەکات، کەواتە: ئایا بە تەواوی لەناو ئەم [illegible] ئاڵۆزو ئێگیراوەدا چی ڕوو دەدات؟

[illegible] تێزانەی دەمارە خانەکان بە پەیوەندی کردنیانەوە [illegible] دەکەن. تاڕادەیەکی زۆر لە سوڕێنەرە کارەباییەکان دەچێت، کە کاتێك ووزەی کارەبایی پێدا تێپەڕ دەکات ژیانی پێدەبەخشێت. ئەگەر -بۆ نموونە- بڕوانیتە درەختێكو ئەو تیشکەی لە درەختەکەوە بەرەو چاوت دێت، تیشکەکە خانە تۆڕییەکان یان تۆڕە خانەکان دەوروژێنێتو لە ڕووەکەیدا بارگەی کارەبایی دروست دەکات کە لەڕێی بینینە دەمارەوە بەرەو توێکڵی مێشك دەچێت، بەجۆرێك ئەو دەمارە خانانە دەوروژێنێت کە لە بینین بەرپرسن، ئەویش بەڕێگەیەکی دیاریکراو وەڵام دەداتەوەو وادەکات تۆ بزانیت ئەوەی تەماشای دەکەیت... درەختە.

بەڵام ئایا زاناکان چۆن ئەوەیان زانی؟

لە ڕاستیدا چاکیەکە بۆ تەکنیکە نوێیەکان لە زانستەکانی دەمار دەگەڕێتەوە. چونکە هەتا ماوەیەکی نزیکی بەر لەئێستاش تاکە چاوگە بۆ دەستکەوتنی زانیاریمان لەسەر پێکهاتەی مێشك بریتی بوو لە توێکاری کردنی مێشکی کەسە مردووەکان، هیچ ڕێگەیەك بۆ پشکنینی ئەرکەکانی مێشك لە بەردەستدا نەبوو، تەنها لە ڕێی ئەو تاقیکردنەوانە نەبێت کە لەسەر ئاژەڵ دەکرا یان لەسەر ئەو کەسانەی قەدەر ناچاری کردون مێشکیان بکەوێتە بەردەستی نەشتەرگەران. ئەگەر نەخۆشێك دوچاری لاواز بوونی بەشێکی مێشکی بووبێتو -بۆ نموونە- لەگەڵ ئەو لاوازییەشدا توانای قسەکردنی نەمێنێت، ئەوا ئاکامی (حەتمی) شیکردنەوەی ئەو حاڵەتە ئەوەیە کە: ئەو بەشەی مێشك لە قسەکردن بەرپرسە. ئەمجۆرە حاڵەتانە سوودێکی زۆریان هەبوو بۆ بوونی جۆرێك لە دابەشکردنی کار لەنێو بەشە جیاوازەکانی مێشکدا، لەمەدا زاناکان ئەو خاڵەیان دیاری کرد کە بنکەکانی بینینو بیستنو بۆنکردنو قسەکردن دەکەوێتە کوێوە، هەروەها بنکەکانی ترسو چێژو شتی دیکەش.

سەرەڕای ئەمەش، بۆ باشتر تێگەیشتن لە ئەرکەکانی مێشکە مرۆیی، وا پێویست بوو کە زاناکان نیوەی دووەمی سەدەی بیست چاوەڕێ بکەن، تا ئەو دەمەی تەکنیکی پەرەسەندوو کەوتە دەستی زانایانەوە، بە ڕادەیەك کە لە مێشکی مرۆڤی زیندوو بتۆژنەوە بێ نەشتەرگەری، ئەویش تەنها بە ڕاگیرکردنی چەند بەرکەوتەیەکی هەستیار لەسەر سەری مرۆڤ، بۆ وێنەگرتنی زۆر لەو شتانەی کە لە ناوەوەیدا ڕوو دەدات، یاخود شەپۆلە تایبەتەکان بەسەر سەردا زاڵ دەکەن تا هەموو بەشێکی مێشك لە ناوەوەو دەرەوەیدا بپێونو ووردتر وێنەی بکێشن. بۆ نموونە بەتیشکی کەرتکار دەکرێت بەش بە بەشی مێشك بپشکنن تاوەکو بزانن هیچ لوو یان لاوازیو داخورانێك لە نێو هیچ بەشێکیدا هەیە. لەو تەکنیکە نوێیانەی دیکەش: شتێك بە ڕووپێو دەناسرێت، بە ژیانەوەی/ ناردنی بۆزیترۆنی، یان وێنەگرتن بە زرینگانەوەی

موگناتیسی، ئەمانە لە تەکنیکە مەزنەکانن و نەك بە تەنها وایکردووە باشتر لە پێکهاتەی کۆئەندامی دەماریی مرۆیی تێبگەین، بەڵکو ڕێگەشمان پێدەدات ڕاستەوخۆ لە مێشك بڕوانین و شێوەی چالاکیەکانی ببینین چ لەکاتی بەئەنجامدانی ڕەفتارێکی دیاریکراو یان لەکاتی بەئەنجامدانی تاقیکردنەوەدا. بۆ نموونە: ئەو شتەی لە تۆڕە خانەکاندا ڕوو دەدات لەکاتی ڕوانینە گوڵێکی جوان یان منداڵێکی بێگەرد، هیچ جیاوازییەکی ئەوتۆی نییە لە ڕوودانی ئەوەی کاتێك مارێك دەبینین خەریکە باز بدات! بەڵام ڕێگەی چارەسەرکردنی مێشکمان بەرامبەر ئەو مەسەلەیە بێگومان جیاوازە.

زاناکان تێبینیان کردوە کاتێك-بۆ نموونە- دیمەنی درەختێك پیشانی کەسێك دەدەن، بینینە خانەکان لەمێشکیدا بەجۆرێك چالاك دەبێت کە جیاوازە لە چالاکی ئەوەی وێنەی ماسییەکی نیشان دەدرێت، ئەمیش جیاوازە لەوەی وێنەی سندوقێکی نیشان بدەن... تاد، زاناکان لێرەوە پێیان وایە تاقیکردنەوەی زیاترو پشکنینی ڕاستەوخۆی مێشك بواریان پێدەدات هەموو شێوەکانی چالاکی لە خانەکانی تونێکلی مێشك دیاری بکەن، ئەوەی توانامان دەداتێ چییەتی بیرکردنەوەو ڕەفتارەکانمان لێك بدەینەوە بەرامبەر ئەوشتانەی دەیبینین و دەیبیستین و بۆنی دەکەین و دەستی لێدەدەین و چێژی دەکەین و فێری دەبین و وەبیر خۆمانی دەهێنینەوە.

بە هاندانی ئەم هیوا مەزنە، سەرجەم تاقیگەکانی زانستەکانی دەماریی لە هەموو جیهاندا لە کارو پێشبڕکێ ناوەستن، چونکە زانایان زۆر لە شێوەکانی ئەو چالاکییانەیان تۆمار کردووە کە لە مێشکی مرۆڤدا ڕوو دەدات، کاتێك گوێ لەو گۆرانییە دەگرێت کە ئارەزووی دەکات، یان کاتێك بیر لە چارەسەرکردنی مەسەلەیەکی ماتماتیکی دەکاتەوە، یان کاتێك ئەزموونی ناخۆش وەبیر خۆی دەخاتەوە، یاخود کە نوکتەیەکی بەسوێ یان تۆمەتبار کردنێکی ناخۆش دەبیستێت!

کیمیای هەستەکان:

ئێستا زانایان بە چەشنێك بەرەو قوڵایی مێشك ڕۆچوون و پەی بە نهێنییەکانی دەبەن، کە زانیارییەکانی بیست ساڵ لەمەوپێش شتی ئەوتۆی بەخۆوە نەدیوە، زاناکان ئەمڕۆ توانیویانە لە زۆر نهێنی تێبگەن وەك: دۆزینەوەی بنەما دەمارییەکانی فێربوون، دۆزینەوەی میکانیزمەکانی یادەوەری و چۆنیەتی هەڵگرتنی زانیارییەکان لە پێچ و لۆچەکانی مێشکدا، هەروەها چۆنیەتی هەستکردنی مرۆڤ بەشوێن و ناڕاستەکان، دۆزینەوەی کیمیای خۆشەویستی و غەمگینی و ترس، بێگومان ئەمانەش ئاکامی گرنگن بۆ زاڵ بوون بەسەر ژمارەیەکی زۆر لەو نەخۆشییانەی بەندن بە یادەوەری و هاوسەنگی و تێکچوونی دەروونی و ئەقڵی.

لەگەڵ گەیشتن بە چۆنیەتی هەڵقوڵینی ئەقڵی هوشیار لەو مێشکە مادییەوە، هەرچەندە واپێدەچێت کە ئائێستا خەونێك بێت کە هاتنەدی دوورە، بەڵام زانایان لەسەر ئەو بڕوایە کۆکن کە ئەوەی ئێستا زانستەکانی دەماری بەخۆوەی دەبینێت، بۆ خۆی شۆڕشێکی زانستی ڕاستەقینەیە، وەلێ شۆڕشەکە بەندکراو بێت و توانای دەربڕینی لە خۆی نەبێت. ئەو توێژینەوە چڕانەی لەم چەند ساڵەی دواییدا بەئەنجام گەیەنران، بووە هۆی دەستکەوتنی لێشاوێك لە زانیارییەکان و لەگەڵ هەموو بەرەبەیانێکیشدا وردەکاری ئەو زانیارییانە دەدۆزرێنەوە، ئەمە بۆخۆی شتێکی دڵخۆشکەرەیە، هەرچەندە زاناکان خۆیان بەهۆی سەرقاڵی بەردەوامیانەوە، بواریان نییە کەمێك بە بێدەنگی دانیشن و ئەو شتانە شی بکەنەوە کە پێی گەیشتوون.

دەکرێت هەڵوێستی زانایانی کۆئەندامی دەمار بە کەسێك بچوێنین کە چاوی لە تابلۆیەکی هونەری نزیك کردۆتەوەو تیایدا شوێنی فڵچەو هێڵە کورت و باریکەکان و دەنکە ڕەنگەکان دەبینێت، بەڵام تێڕوانین لەو تابلۆیە تەواو نابێت هەتا کەمێك بۆ دواوە نەکشێتەوەو لە تابلۆکە بەگشتی نەڕوانێت. زاناکانیش زۆر لە مێشك نزیك بوونەتەوەو بە نێویدا مەلە دەکەن و جەمسەری ئامێرەکانیان لەنێو خانەکاندا چەقاندوە، بەڵام تێڕوانینی گشتی ئەو کاتە دروست دەبێت کە زانست سەرتاپای ئەو وردەکارییانە لە وێنەیەکدا کۆدەکاتەوە کە مانایەك ببەخشێت. لێچوواندنی بەربڵاوی مێشك هەر ئەوەیە کە لە کۆمپیوتەر دەچێت، گەرچی ئەم ئاکامەی بە ڕوونی پاش پەرەسەندنی گەورەی زانستەکانی کۆئەندامی دەمار وەبەردێت ئەوەیە ئەمجۆرە لێچوواندنە زیاترۆییانە بخەینە لاوە، چونکە هەر دۆزینەوەیەك لە دۆزینەوە نوێیەکان جەخت لەسەر ئەو شتە دەکات کە بە بیرو زەینی ئێمەدا نایەت، ئەویش ئەوەیە: هەر دەبێت دروستکاری کۆمپیوتەر -واتە مێشکی مرۆڤ- لە شتە دروستکراوەکەی مەزنتربێت و زۆر لەویش بەتواناترو دەسەڵاتدار تر بێت.

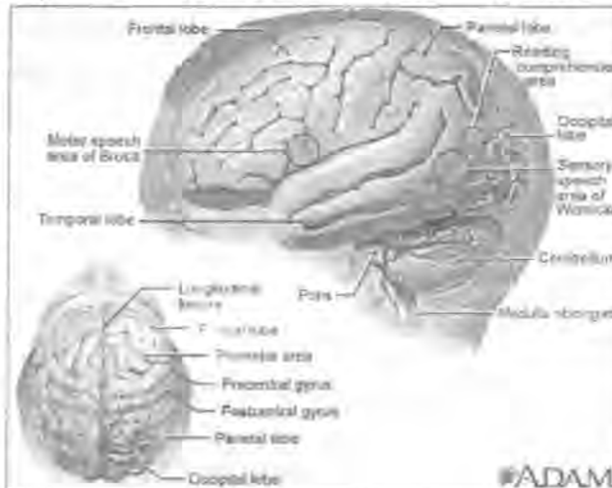
نەستەلەو چکلێت و... خۆشەویستی:

تاقیکردنەوە زانستیەکان سەلماندویانە کە مرۆڤ لە ساتەکانی خۆشەویستیدا چەند خانەیەکی تایبەت لە مێشکدا دەست بە دەردانی مادەیەکی کیمیایی دەکەن پێی دەڵێن (فینیل ئیسیل ئامین)، هەرچەندە ئەم ناوە هیچ ڕۆمانسییەتێکی تێدا نییە، بەڵام زاناکان ناوی (دەرمانی

...) لەو مادەیە دەنێن، چونکە ئەگەر بخرێتە ... کسەکانەوە، ئەوا دەبێتە هۆی ڕوودانی ئەوشتەی کە ... تەماشاکردنی نێوان خۆشەویستان یان ... دەستیاندا ڕوو دەدات. ئەم مادەیە زۆر لە ... ئیمفیتامین دەچێت کە کاریگەرییەکەی دەبێتە ... هەستکردن بە دڵنیایی و ڕەزامەندی و گەشبینی و هەموو ... هەستانەی لە ساتەکانی خۆشەویستیدا هەستیان ... سەیر لەوەدایە کە چکلێت و نستەلە ڕێژەیەکی ... مادەیە تێدایە، بۆیە هەندێك وای بۆدەچن کە ... کچان بەوڕادە زۆرە حەز لە چکلێت و نستەلە ...

... یادەوەرییەکان:

... 2000) دا زانای ئەمەریکی (ئیرك کاندڵ) (کە لە ... بووە)، خەڵاتی ... لە نۆژداریدا لەگەڵ ... دیکە دابەشکرد، ... لە ئەنجامی ... سەبارەت بە ... هەڵگرتنی ... لە مێشکدا، ... بە یادەوەری ... دەناسرێت. پاش ... ساڵ لە تۆژینەوەی ... بێووچان، کاندڵ و ...



... زانیارییەکان لە مێشکدا هەڵدەگیرێن وەك ئەو ... لەنێو بەیەکداچوونی خانەکانی مێشکدا ڕوو ... کاتێك بۆ یەکەمجار شتێك دەبینین، سستمێکی ... لە خانەکانی مێشکدا چالاك دەبێت، ئەگەر بینینی ... دوبارە بۆوە، ئەوا هەمان چالاکی لە هەمان سستمی ... ندا ڕوو دەداتەوە، بەوەش بەنێویەکدا چوونەکانی ... دەبێت تائەوکاتەی هەر بەریەکەوتنێك لە هەر بەشێکی ... سستمەدا بەسە بۆ ئەوەی هەموو سستمەکە بووروژێت ... ئەو میکانیزمەیە کە پرۆسەی وەبیرکەوتنەوەی ... شیدەکاتەوە، لەوەی تەنها چالاك بوونێکی سادەی ... بەسە بۆ بەئاگاهێنانەوەی سستمی خانەکان و ... ندنەوەی یادەوەرییە کۆنەکان.

یەك کۆئەندامی دەمار یان دووان؟

... بینینە دەمارەی لە مێشکەوە بۆ چاوی ڕاست هاتووە، ... بەتەنها ناچێتە بەشی ڕاستی مێشکەوە، بەڵکو لقێکی ... نیوەی چەپیشەوە، هەمان شت دەربارەی دەماری چاوی چەپیش ڕاستە، ئەمەش وادەکات کە تەنها بەیەك چاو ئاماژەکان بگەیەنرێنە بینینە خانەکان لە هەردوو نیوە کرۆکی مێشك، هەروەها وادەکات کە هەردوو نیوەکەی مێشك ئەو ئاماژانە لە هەردوو چاوەوە وەربگرن بێجگە لەم دەماری ڕاست و چەپ بوونە (+) ی بینینە دەمار، هەروەها پردێکی پان لە ڕیشاڵە دەمارەکاندا هەیە کە هەردوو نیوەی مێشك بە یەکتر دەگەیەنێت و پێی دەڵێن تەنی پتەو/ ڕەق کە کاری ئاڵوگۆڕکردنی زانیارییەکانە لەنێوان هەردوو نیوە کرۆکی مێشکدا. ئەگەر ئەم پردە پتەوەو دەماری ڕاست و چەپ بوونە بپچڕێنرێت، ئەوا پەیوەندی نێوان دوو نیوەکە زۆر لاواز دەبێت، وەك ئەوەی بەشی ڕاست تەنها ئاماژەکان لە چاوی ڕاستەوە وەردەگرێت ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر شامبازی کراوە دەریخستووە کە بڕینی پردی پتەوو دەماری ڕاست و چەپ بوو، هەر بەتەنها کارناکاتە سەر بینین و یادەوەری شامبازییەکە، بەڵکو ئەگەر چاوی چەپی دابپۆشرێت و بەچاوی ڕاستی دیمەنێك ببینێت، بۆ هەزار جاریش بێت، ئەوا ئەگەر دواتر ئەو دیمەنە بەچاوی چەپ ببینێت، بە هیچ شێوەیەك ئەو دەیمەنە ناکەوێتەوە یادی.

پشیلە دەبێتە مشك!

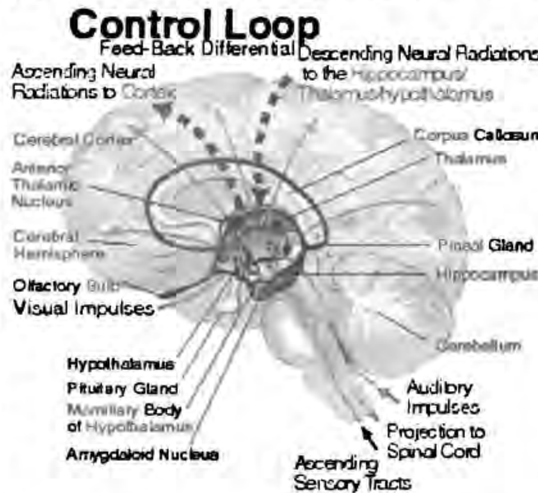
مێشك هەروەها چاوگەی شەڕانگێزی و ترسە، دەکرێت بەمە -لەڕێی کەمێك ڕاهێنانەوە- پشیلە واپەروەردە بکرێت و پێداویستیەکانی تێربکرێت کە بەئاشتی و تەبایی لەگەڵ مشکدا بژی، کە -بێگومان- مشك ئەم ڕێزو خۆشەویستیەی لەبەرچاو دەگرێت. بەڵام هەر ڕۆکردنی چەند ترپەیەکی کارەبایی مەودا کورت بەسە کە لە ڕێی وایەرێکی باریکەوە بخرێتە ناو بەشێکی دیاریکراو لە مێشکی پشیلە کە تامەیلی تووڕەیی بووروژێت و بەگژ مشکەکدا بچێت و هەوڵی ڕاوکردنی بدات و هەموو بنەماکانی هاوڕێیایەتی و ڕێزو حورمەت بخاتە ژێر پێوە، گەرچی هەر ئەوەندەی کاریگەری بارگە کارەبایییەکە تەواو بێت، پشیلەکە وەك پێشتری لێدێتەوەو بە نەرم و نیانی یاری لەگەڵ مشکە تۆقیوەکەدا دەکاتەوە، ئەو مشکەی تەراتێنی پێشتری بیر دەچێتەوە.

کاتێك پشیلەیەکی ئاسایی دەهێنین، لەوانەی فێری ڕاوکردنی مشکە و دەیخەینە بەر گازێکی خراپ کە کاردەکاتە سەر خانەکانی مێشکی (زاناکان نهێنی پێکهاتەی ئەم گازە

نادرکێنن و وەك نهێنیه سەربازییەکان دەیشارنەوە)، دەبینین بە خێرایی پشیلەکە هێند ترسنۆك دەبێت کە بە بینینی مشکێکی بچووك زراوی دەچێت. لە ڕاستیدا هەر تەنها بیرکردنەوە لەوەی زانست گەیشتۆتە گازێك کە جەربەزەیی بکوژێت و وابکات پشیلە لە مشك بترسێت، ئەوە لە خودی خۆیدا جێگەی ترس و گومانە.

کەرتە زیندووەکانی مێشك:

لە ساڵی (2000) دا یەکێك لە کۆمپانیاکانی (بایۆ تەکنەلۆژیا) ڕێگەی پاراستنی کەرتە بچووکەکانی مێشکی بە زیندووی پەرەپێدا بۆ ماوەیەکی درێژ، لە ڕێی وەرگرتنی کەرتەکانی مێشکی مشك کە دەیان هەزار خانەی دەماریی یان دەمارە خانەیان تێدایە لەگەڵ بەنێویەکداچوونەکان و جێگە جوگرافیەکەیان بەلایەن یەکترەوە، پاشان هەڵگرتنی لەناو شوشەیەکدا کە بەشلەی مێشکی دروستکراو لە وێنەی شلەی مێشك دادەپۆشرێت تاوەکو بۆماوەی چەند هەفتەیەك خانەکان بە زیندوویی بمێننەوە، ئەو شووشەیە بەدەیان جەمسەری کارەبایی دەگەیەنرێت تاوەکو زانیارییەکان بۆ کەسی تۆژەر بگوازرێنەوە سەبارەت بەوەی لە بەرکەوتنێکدا چی لەنێویاندا ڕوو دەدات. لەڕێی ئەم داهێنانەوە دەتوانرێت کاریگەری دەرمانەکان لەسەر کۆمەڵێکی تەواوی دەمارە خانەکان دیاری بکرێت، هەروەها دۆزینەوەیەکی گرنگە لە بواری جۆری دەرمانەکانیشدا.



مێشك و مۆسیقا:

لە کۆتایی نەوەدەکانی سەدەی ڕابردوودا تۆژینەوەکان دەریانخست کە مێشکی مۆسیقا ژەنەکان لە ڕووی پێکهاتەوە لە مێشکی نامۆسیقاژەنەکان جیاوازە، بەتایبەتی کە تێبینیان کرد جیاوازییەکە لە ناوچەی بیستندایە، بەتایبەتی لەنێوان مۆسیقاژەنە بەهرەدارەکان و ئاساییەکاندا، زاناکان لەم خاڵەدا پشتیان بە شۆرەت و جەماوەری مۆسیقاژەنەکان نەبەست بۆ بڕیاردان لەسەر بەهرەی ئەو مۆسیقاژەنانەی تۆژینەوەیان لەسەر کرا، چونکە زانست بڕوا بەم شتانە ناکات کە ڕەنگە بەخت و شانس تیایدا ڕۆڵ ببینێت، بەڵکو پشتیان بە ئامێرە زانستیەکان بەست کە بێلایەنانە و بەڕاستی توانای هەریەك لەو مۆسیقاژەنانە دەپێوێت، مەبەست لە توانای جیاکردنەوەی ئەو نۆتە دەنگییانەیە کە لەڕینەوەکانیان لە یەکتر نزیکن.

سینیسیجیا:

سینیسیجیا حاڵەتێکی زۆر دەگمەنە لە مرۆڤەکاندا. مێشکی ئەوەی دوچاری ئەم حاڵەتە بووە جیاوازی لەنێوان هەستەوەرەکاندا ناکات، ئەو کاتەی لەشتێك دەڕوانێت. هاوێنەی چاوی بەتەنها ئاماژە بۆ بنکەی بینین لە مێشکیدا نانێرێت، بەڵکو چەندین ئاماژە بۆ بنکە هەستەوەرییەکانی دیکە لە بیستن و بۆنکردن و چێژ بەرکەوتن دەنێرێت، یان کەسی دوچار بوو هەر بەتەنها مۆسیقا نابیستێت، بەڵکو وێنەو بگرە ڕەنگیشی دەبینێت، یاخود هەر بەتەنها وشەکان ناخوێنێتەوە، بگرە لە زمانیدا چێژی وشەکان دەکات و لە لووتیدا بۆنی دەکات و ڕەنگە لە پێستیشیدا هەست بە ئاژنینی بکات!!

نازانین داخۆ ئەمجۆرە دوچاربوونە خێرو بەرەکەتە یان نەگبەتییە، بەڵام خاوەنەکانی ئەم حاڵەتە یادەوەرییەکی ئاسنینی فۆتۆگرافییان هەیە کە ماندوێتی ناناسێت، وەك ئەوەی دەتوانن لە پاشی چەندین ساڵ یەك بەیەکی ئەو ڕیزە ژمارانەیان لەبیربێنتەوە کە ئەوکاتە تەنها هەر بەچاو پیاخشاندنێك بینیویانە!

لەو کەسانەی دوچاری سینیسیجیا بووبوون ڕۆژنامەنوسێکی ڕوسی بوو کە بەدرێژایی پازدە ساڵی دوای سەدەی پێشوو لە حاڵەتە سەیرەکەی تۆژینەوە. ئەم پیاوە دەستی لە ڕۆژنامەنووسی هەڵگرت و لە (سێرك) ی ڕوسیە کاری دەکردو خەڵکی تەواو سەرسام دەکرد بەو توانایەی لە بیرهاتنەوەیدا هەیبوو، بە تایبەتی دەربارەی ئەو نووسینانەی کە لەسەر لاپەڕەیەك دەنووسران و ئەو سەرپێیانە تەماشای دەکردو دواتر بە فاریزەو خاڵەوە بۆی دەووتنەوە، بگرە ئەگەر چاوی بە لاپەڕەی کتێبێك بکەوتایە ئەو دەیتوانی لە یادەوەری خۆیدا سەرلەنوێ بیڵێتەوە، لەوەش سەیرتر دەیتوانی بە هەڵگەڕاوەیی سەرلەنوێ لاپەڕەکە بخوێنێتەوە. ڕەنگە حەز بکەیت یادەوەری تۆش وەك کەسانی خاوەن حاڵەتی سینیسیجیا بێت، بەڵام بیرت نەچێت کە ئەو کەسانە ئێرەیەکی زۆر بەتۆ دەبەن لەوەی خاوەنی نیعمەتی لەبیرچوونەوەیت.

تارا ئەحمەد پەرچڤەی کردووە



نامەیەکی زانستی

دکتۆر فەرەیدون عەبدولسەتار

نووسەری گۆڤارەکەمان